

Titlul original: CREATIVE VISUALISATION WITH CHILDREN

Copyright © Jennifer Day-Parsons 1994

First published in Great Britain in 1994 by Element Books Limited,
Shaftesbury, Dorset

Translation Copyright ©1998 Editura Teora

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin editurii Teora.
Reproducerea integrală sau parțială a textului sau ilustrațiilor din această
carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al editurii Teora.

Distribuție

București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33

Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27

Bacău: Calea Mărășești nr. 5; tel./fax: 034/18.18.26

Teora –Cartea prin poștă

CP 79-30, cod 72450 București, România

Tel./fax: 252.14.31

Teora

CP 79-30, cod 72450 București, România

Fax: 210.38.28

Șef de redacție: Mihaela Ștefan

Responsabil de colecție: Marius Dinescu

Redactare: Constantina Paligora

Tehnoredactare: Techno Media

Coperta: Gheorghe Popescu

NOT: 2180 PAR VIZUALIZARE CREATIVA

ISBN: 973-601-817-2

Printed in Romania

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale

DAY, JENNIFER

Vizualizare creativă împreună cu copiii / Jennifer Day. – București: Teora, 1998

96 p. ; il. ; 20 cm. – (Interzone ; 21)

Tit. orig. (eng) : Creative visualisation with children

Bibliogr.

Index

ISBN 973-601-817-2

159.954:159.922.7

159.954.433:3-053.2

CUPRINS

Mulțumiri.....	8
Cuvânt înainte, de Shakti Gawain.....	8
Introducere.....	9
PARTEA ÎNTÂI: STRUCTURAREA UNEI ȘEDINȚE.....	12
Structura de bază a ședinței.....	12
Modelul unei ședințe.....	15
PARTEA A DOUA: PREGĂTIREA.....	21
Un moment intim – folosirea manualului.....	21
Eliberarea de restricții.....	23
Mișcarea creativă.....	27
Yoga.....	27
Stretchingul.....	30
Exercițiile izometrice.....	32
Dansul.....	34
Vizualizarea kino.....	35
Respirația.....	41
Concentrarea și meditația.....	44
PARTEA A TREIA: VIZUALIZĂRILE CREATIVE.....	50
Crearea unei grădini.....	51
Poteca.....	51
Copacul Învățător.....	52
Norii Percepției.....	53
Lacul Reflecției.....	53
Muntele de Cristal.....	54
Covorul Fermecat.....	55
Podul Curcubeului.....	56
Zănele Tămăduitoare.....	56

Stăpânirea de sine	58
Coșmarurile.....	58
Durerile și crampele cauzate de tensiuni	59
Furia	59
Temerile iraționale	60
Grijile	60
Rezolvarea problemelor	62
Copacul Învățător.....	62
Palatul.....	63
Inima	65
Stabilirea obiectivelor	67
Biroul tău	67
Teatrul tău	68
Prietenii și familia.....	70
Percepția	70
Inima	72
Fii altul!	72
Conștientizarea globală	74
Sămânța.....	74
Copacul	75
Globul	75
Stelele	76
Activitățile de vizualizare creativă	77
Pământul.....	78
Aerul	79
Apa	79
Imaginea	80
PARTEA A PATRA: ACTIVITĂȚILE.....	81
Activitățile creative.....	81
Împărtășirea	84
Revărsarea.....	86
De aici, încotro?	88
Bibliografie recomandată.....	89
Discografie recomandată	91
Adrese utile	93

Pentru Tammy

MULȚUMIRI

Aș dori să le mulțumesc următorilor, fără de care această carte n-ar fi putut fi scrisă: Tuturor copiilor cu care am lucrat vreodată – mai cu seamă lui Adam, Jodie, Emma, Maria, Sophie, Kathy și Tammy –; vă mulțumesc pentru clipele noastre sincere și pentru că mi-ați dat curajul să scriu această carte. Lui Deborah Rozman – îi mulțumesc pentru că ai fost un izvor permanent și generos de inspirație și cunoaștere; munca ta de pionierat cu copiii a reprezentat o lumină călăuzitoare pentru noi toți. Lui Stephanie Herzog – îi mulțumesc că ne-ai împărtășit cu atâta generozitate știința și experiența ta. Tuturor celor din Institute of HeartMath din California – vă mulțumesc pentru concentrarea asupra inimii și pentru cercetările voastre cu adevărat extraordinare. Celor de la Holistic Education Network din Marea Britanie – vă mulțumesc pentru sprijinul vostru neprețuit. Editorului meu Michael Mann, mulțumiri speciale pentru încredere. Redactorului de carte John Baldock, mulțumiri pentru îndrumările inestimabile. Dar, mai presus de orice, îi sunt recunoscătoare fiicei mele Tammy – îi mulțumesc pentru minunatele tale ilustrații și pentru că ai fost fericirea mea cea mai mare, inspirația și profesorul.

Jennifer Day

CUVÂNT ÎNAINTE

De-a lungul anilor în care am predat vizualizarea creativă, multe persoane m-au întrebat cum s-ar putea folosi, în modul cel mai eficient, acest instrument puternic în lucrul cu copiii. Acum, Jennifer Day a scris un excelent manual, care răspunde la toate întrebările.

Vizualizare creativă împreună cu copiii oferă pași practici, ușor de înțeles și urmat. Copiii de toate vârstele, părinții și profesorii vor găsi exercițiile utile, amuzante și inspiratoare.

Dacă doriți să le arătați copiilor sau elevilor dumneavoastră cum anume să-și folosească imaginația pentru a le fi de ajutor la învățatură, cum să-și dezvolte anumite aptitudini, cum să rezolve probleme și cum să-și atingă obiectivele, vă recomand acest manual.

Shakti Gawain
Autoarea cărții *Vizualizare creativă*

INTRODUCERE

Recent, vizualizarea creativă mi-a fost descrisă de un puști de opt ani ca fiind „... Forța”. Când i-am cerut să fie mai explicit, a spus: „... imaginația devine o adevărată *forță*, ce poate îmbunătăți totul în viață!”.

Cred că există destui adulți care s-ar declara de acord cu el. Zilnic, un număr sporit de persoane beneficiază de pe urma vizualizării creative în toate domeniile vieții. Artiști, sportivi, oameni de afaceri, medici, educatori și mulți alții o aplică cu succes în profesiunile lor, în îngrijirea sănătății și în dezvoltarea lor personală. Dacă vă folosiți de vizualizarea creativă sau de alte metode de evoluție personală, există la tot pasul posibilități de îndrumare și ajutor. Cărți, articole, cursuri, seminarii, dascăli și guru – iar numărul lor e în continuă creștere.

Pe măsură ce ne urmărim dezvoltarea personală în domeniul pe care l-am ales, copiii noștri ne observă și adesea sunt profund afectați de schimbările pe care le văd. Experiențele lor – nu doar efectele secundare, provocate de schimbările din cadrul familiei, ci și modificările permanente din societatea noastră, ba chiar din întreaga lume contemporană – sunt unice. Nici o altă generație n-a crescut înconjurată de asemenea modificări profunde și neîncetate. Există însă prea puțin ajutor și prea puține îndrumări pentru copiii epocii noastre, care progresează atât de rapid!

Sunt necesare căi de îndrumare și ajutor pentru această tânără generație. În absența lor, copiii noștri pot ajunge niște adulți care vor avea nevoie să depună aceleași eforturi de redresare – emoționale și psihologice – cu care ne confruntăm noi.

Deși majoritatea părinților acceptă necesitatea unei îndrumări, întrebarea inevitabilă sună de obicei în felul următor: Cum ne putem călăuzi copiii, când noi înșine de-abia învățăm?

Paradoxal, tocmai atunci când ne dezvoltăm și învățăm mai mult, putem fi profesorii cei mai buni ai copiilor noștri. Acest adevăr lipsit de echivoc devine mai limpede când privim procesul de călăuzire într-o lumină profilactică.

Imaginați-vă pentru câteva clipe o ceapă. Ea își începe existența sub formă de sămânță. Pe măsură ce crește, își dezvoltă învelișuri succesive, un strat după altul, fiecare dintre ele îngreunând ajungerea la miez.

Aidoma cepei, oamenii își dezvoltă treptat mai multe învelișuri. Pentru noi, un înveliș constă în blocaje, atitudini și concepte acumulate în timpul vieții. Ca în cazul cepei, fiecare strat îngreunează ajungerea la esența ființei noastre.

Actualmente, tot mai multe persoane se străduiesc să se descojească, să înlăture aceste învelișuri, să restabilească legătura cu miezul existenței lor și cu așa-numitul „prunc lăuntric”. Procesul poate provoca tot atâtea lacrimi ca și curățatul cepei – deși, de obicei, este mult mai traumatizant. Fiind conștienți de dificultatea acestui proces de dezvoltare interioară, nu am dori să-l oferim copiilor noștri. Cu toate acestea, pe măsură ce înțelegem într-o măsură tot mai mare, crește și capacitatea noastră, ca părinți, de a oferi măsuri preventive. Deși recunoaștem că pentru orice tânăr, aflat în căutarea independenței, este inevitabilă o anumită „descojire” sau „dezvăluire interioară”, trebuie de asemenea să admitem că ea nu trebuie să fie necesarmente traumatizantă. Dacă în copilărie a existat o călăuzire de calitate, iubitoare, iar tânărul este echilibrat – deținând sentimentul securității interioare și știind ce rezultă din acesta –, procesul poate fi atât iluminator, cât și bun pentru el.

Ținând minte acest lucru, putem considera călăuzirea copiilor noștri ca fiind un proces evolutiv și în același timp preventiv. Apelând la propriile experiențe de „stratificare” și „descojire”, ne putem da seama de necesitatea acțiunii preventive. Putem, de asemenea, înțelege ce procese intense sunt necesare pentru a clădi și a dezvolta forța și cunoașterea interioare ale copiilor noștri.

Fiind conștienți de propriul sentiment de sublim pe care l-am încercat prin autodescoperire, ne putem îndruma și inspira copiii spre descoperirea și extinderea universului lor interior. Prin conexiunea cu pruncul lăuntric personal, avem posibilitatea de a ne cupla la multe niveluri cu copiii noștri și de a simți cu adevărat uriașul lor potențial pentru o evoluție de excepție.

După explorarea acestor domenii personale – iar în această privință vizualizarea creativă este un instrument puternic –, vom ajunge repede la concluzia că ne putem îndruma copiii pe propriile lor căi de dezvoltare interioară, iar prin indicațiile pe care le oferim putem adăuga o dimensiune nouă experienței parentale.

Acestei conștientizări i se adaugă frecvent intuiția că vizualizarea creativă este o modalitate naturală și ideală de a facilita călăuzirea copiilor. Intuiția amintită apare ca un rezultat direct al folosirii vizualizării creative în explorarea propriului prunc lăuntric.

Totuși, ce anume este vizualizarea creativă?

Vizualizarea creativă reprezintă utilizarea deliberată a imaginației creatoare, aplicată activ în viața cotidiană, în scopul atingerii obiectivelor, al depășirii obstacolelor, al sporirii conștiinței de sine și creșterii generale a calității traiului dumneavoastră. În cazul manualului de față, vizualizarea creativă are, desigur,

scopul de a îmbunătăți calitatea vieții copiilor dumneavoastră și a viitorului lor – deși, neîndoios, veți beneficia și dumneavoastră de această experiență.

Folosirea vizualizării creative cu copiii este mai cu seamă plină de satisfacții, fiind de obicei aproape o a doua natură pentru ei. Copiii au o nevoie firească și un talent deosebit pentru jocuri creatoare și pline de imaginație, astfel încât, pentru ei, folosirea conștiinței a imaginarului nu presupune aproape nici un efort. Fără îndoială, este mult mai plăcută și clară decât multe alte materii care li se predau.

Fiind un instrument atât de firesc, vizualizarea creativă îi poate ajuta să crească mai echilibrați și mai conștienți de sine. Folosind diverse tehnici de vizualizare, ne putem îndruma copiii, astfel încât să-și păstreze legătura naturală, înăscută cu sinele creator și spiritual. Vizualizarea creativă ne poate ajuta să le arătăm cum să-și îngrijească și să-și aprecieze propriul prunc lăuntric. În modul acesta, contribuim nu numai la creșterea, ci și la dezvoltarea unor persoane încrezătoare în propriile forțe, intuitive, creatoare și iubitoare.

Pentru copiii cu probleme sau cu necesități speciale – cum ar fi cei încercați excesiv de coșmaruri sau de temeri iraționale, cei hipersensibili, hiperactivi sau incapabili de concentrare –, vizualizarea creativă poate reprezenta un instrument neprețuit și indispensabil, cu ajutorul căruia ar reuși să-și depășească ori să-și înfrunte problemele.

Cel mai important aspect, însă, este că, prin folosirea vizualizării creative, procesele de dezvoltare internă personală devin AMUZANTE! Vizualizarea creativă îi va ajuta pe copii să crească și să evolueze, frumos și armonios, împlinindu-și potențialurile individuale.

Manualul acesta schițează o serie de modalități esențiale și efective în care puteți utiliza vizualizarea creativă cu copiii dumneavoastră. Le puteți folosi cu un copil, cu întreaga familie sau chiar cu un grup, la joacă sau la școală. Conform experienței mele, procedeele prezentate în manual pot fi folosite cu succes pentru grupuri de doi până la douăzeci de copii.

Tehnicile simple, principiile și ideile sunt fundamentate pe douăzeci de ani de experiență de lucru cu copii și adolescenți din toată lumea, ca și pe creșterea și educarea fiicei mele. Ele sunt simplu de aplicat și vor ajuta la dezvoltarea creativității, autoaprecierii și concentrării copiilor dumneavoastră, sporindu-le conștiința și stăpânirea de sine și oferindu-le în același timp un sens stabil de echilibru, atât de vital pentru copiii care cresc în tumultuoșii ani nouăzeci.

Cartea poate fi folosită de toți părinții și profesorii, indiferent dacă ei nu cunosc nimic despre vizualizarea creativă sau dacă sunt deja familiarizați cu forme de autodezvoltare, meditație sau vizualizare creativă.

Distracție plăcută!

PARTEA ÎNTÂI

STRUCTURAREA UNEI ȘEDINȚE

STRUCTURA DE BAZĂ A ȘEDINȚEI

Aidoma majorității lucrurilor din viață, o ședință de vizualizare creativă necesită o anumită structură. Deși aceeași importanță o are și menținerea libertății individuale de creație, structura de bază este necesară ca un cadru în interiorul căruia putem să fim creativi și să rămânem concentrați. Pe baza experienței mele, *ordinea* proceselor folosite într-o ședință de vizualizare creativă reprezintă aspectul cel mai important al structurii, întrucât ea joacă un rol esențial în determinarea nivelurilor și a fluxurilor de energie, a deschiderii, receptivității și echilibrului.

Ordinea prezentată în continuare lasă totuși loc pentru adaptări și experimentări, pe măsură ce veți descoperi și veți cunoaște necesitățile particulare ale copilului dumneavoastră... și pe ale dumneavoastră. În general, este preferabil să utilizați ordinea aceasta ca o *orientare*, cu ajutorul căreia să creați și să stabiliți continuitatea.

Timpii recomandați corespund unei ședințe cu durata de nouăzeci de minute. Deoarece niciodată un caz nu seamănă cu altul, timpii trebuie considerați orientativi și adaptați ședințelor dumneavoastră.

1. *Eliberarea de restricții*: câte 5 minute, la începutul fiecărei ședințe. Este o modalitate importantă prin care se eliberează tensiunile ce ar putea bloca sau submina ședința efectivă.
2. *Mișcarea creativă sau vizualizarea kino*: 10-15 minute. Indiferent de forma pe care o veți alege, păstrați-o timp de cel puțin trei-patru ședințe – sau până ce copilul se familiarizează și se acomodează cu

concepțiile de bază –, înainte de a trece la altă formă. Desigur, puteți menține oricât de mult o formă, dacă îi place cu adevărat copilului dumneavoastră.

3. *Respirația*: aproximativ 5 minute de respirație abdominală profundă sau alte exerciții de respirație sunt recomandabile pentru creșterea fluxului de energie și pentru concentrarea atenției.
4. *Concentrarea și meditația*: se pot acorda până la 15 minute acestui procedeu de echilibrare a conștiinței și de focalizare a energiei, în funcție de necesitățile și puterea de atenție a copilului dumneavoastră.
5. *Vizualizarea creativă*: se recomandă o procedură de 10 minute, adăugată concentrării sau meditației. Durata poate fi extinsă, în funcție de puterea de atenție și de necesitățile copilului dumneavoastră. Vizualizarea creativă poate fi aleasă dintre următoarele capitole: Crearea unei grădini, Stăpânirea de sine, Rezolvarea problemelor, Stabilirea obiectivelor, Prietenii și familia, Conștientizarea globală sau Activitățile de vizualizare creativă.
6. *Activitatea creativă*: se pot acorda 20-30 de minute, incluzând, după nevoie, un scurt răgaz de limpezire.
7. *Împărtășirea*: 10 minute pot fi suficiente, dar acest proces va depinde foarte mult de numărul participanților.
8. *Revărsarea*: pentru încheierea ședinței, un exercițiu simplu de extindere a conștiinței poate dura aproximativ 4-5 minute.

Foarte importantă este păstrarea unui ritm echilibrat pe durata ședinței. Urmăriți puterea de atenție și nivelul de energie ale copilului dumneavoastră și căutați să adaptați ritmul după ele. În vreme ce procesul de concentrare este introspectiv, în decursul unui proces activ energia se direcționează spre exterior. Deși copilul dumneavoastră poate să nu fie conștient de acest aspect, el este posibil să devină o temelie de echilibru în viața și viitorul său. Ca atare, este esențial să aveți grijă de menținerea echilibrului.

Observați, de asemenea, energia copilului/copiilor dumneavoastră. Flexibilitatea și adaptabilitatea nu pot fi reliefate îndeajuns de puternic. Energia copilului se va schimba în permanență, îndeosebi la adolescenți. Este important să sesizați aceste schimbări și să vă puteți modifica ori adapta corespunzător ședința, fără a pierde din vedere scopul ei.

În continuare, manualul va prezenta capitole despre fiecare secțiune a ședinței, cu o multitudine de procedee, din care puteți alege și compila propriile ședințe. Vă sugerez să le lecturați pe toate, ba chiar să le testați personal, înainte de a alege și a le folosi cu copilul.

În următoarele pagini, voi prezenta exemplul unei ședințe pe care s-o utilizați ca „model” (dacă doriți, firește), până vă veți concepe propriile ședințe.

Este important să nu considerați această ședință sau direcțiile generale și procedeele prezentate în manual ca fiind rigide, ci mai degrabă drept o bază de pornire, cu ajutorul căreia veți reuși să construiți, să creați și să creșteți alături de copilul dumneavoastră.

MODELUL UNEI ȘEDINȚE

Înainte de a începe, asigurați-vă că aveți spațiu suficient, că încăperea este aerisită, iluminată și cu o temperatură plăcută. Toți participanții trebuie să poarte haine confortabile, chiar largi – oricum, fără curele sau centuri. De asemenea, luați măsurile convenite pentru a nu fi deranjați în următoarele 90 de minute.

ELIBERAREA DE RESTRICȚII

Puneți o casetă sau o bandă audio cu muzică de percuție. Apoi urmați ritmul tobelor, izbind pe rând cu picioarele în podea. Genunchii trebuie să fie ușor flexați și relaxați. Continuați, imaginându-vă că toată tensiunea vi se scurge prin tălpi și se disipează în podea. În același timp, scuturați din brațe și mâini, imaginându-vă că toate stresurile și încordările vă sunt alungate din corp. Explicați această imagine copilului dumneavoastră. Continuați, până ce întregul corp vă vibrează profund, dar în același timp este destins – inclusiv capul. Dacă simțiți nevoia, puteți striga.

După ce toate tensiunile v-au fost alungate, respirați de câteva ori profund și rămâneți nemișcat, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și cu brațele destins pe lângă corp. Înlocuiți percuția cu o muzică liniștită și melodică. Cereți-i copilului să-și închipuie că tălpile lui au rădăcini care cresc în pământ. Imaginați-vă că trupul dumneavoastră este un copac înalt și subțire, gleznele fiind articulația din care vă mișcați sau legănați. (Copilul poate închide ochii, pentru a se „simți” cu adevărat ca un copac.) Acum, cereți-i copilului să se aplece cât mai mult în față, ca și cum ar fi în bătaia unei adieri blânde. Trebuie să încerce să nu-și desprindă călcăiele de podea și să-și mențină genunchii destinși. După aceea, cereți-i să revină la poziția inițială și să se aplece într-o parte, apoi în cealaltă, de fiecare dată cât poate de mult, fără să-și desprindă călcăiele de podea, fără să distrugă rădăcinile copacului. În cele din urmă, cereți-i să se aplece cât poate de mult spre înapoi.

În continuare, cereți-i să încerce să observe în ce poziție anume simte o tensiune atunci când se apleacă și de ce efort are nevoie pentru a rămâne pe loc fără să cadă. Cereți-i să încerce să determine punctul în care copacul

este cel mai stabil. În ce punct are echilibrul perfect, fără să simtă încordare în umeri, ceafă, picioare sau tălpi? Lăsați-l să se legene o vreme, până găsește acea poziție perfect echilibrată. După găsirea ei, cereți-i să țină ochii închiși și să rămână complet nemișcat o clipă, bucurându-se de poziția lui personală de echilibru perfect.

Respirați de câteva ori profund, împreună, și pregătiți muzica pentru mișcarea creativă sau vizualizarea kino.

MIȘCAREA CREATIVĂ

Stretching (întinderi): Stați așezați pe podea, față în față. Încrucișați picioarele și inspirați adânc. Când expirați, aplecați-vă lent înainte, cu brațele extinse, până ce palmele ating podeaua. Inspirați și expirați adânc de câteva ori. De fiecare dată când expirați, încercați să ajungeți puțin mai departe cu mâinile. Imaginați-vă că zăriți un obiect la câțiva centimetri în fața dumneavoastră. Acum, căutați să-l apucați! Inspirați lent și expirați pentru ultima dată, îndreptându-vă spatele.

Stați cu spatele drept, cu picioarele încrucișate și cu brațele pe genunchi. Ținând coatele ușor întinse, rotiți spre exterior articulațiile mâinilor, astfel încât palmele să descrie un cerc întreg. Repetați mișcarea de trei ori spre exterior și de trei ori spre interior. Închipuți-vă că amestecați într-un fluid vâscos, într-o melasă ori o gelatină. Apoi scuturați viguros mâinile (scuturând fluidul vâscos) și relaxați-vă.

Întindeți picioarele în față și inspirați adânc. Când expirați, aplecați-vă lent înainte, lăsând greutatea capului să-l poarte pe acesta spre genunchi. Continuați să respirați regulat și destins. Mențineți umerii și ceafa relaxate și nu uitați să-i reamintiți copilului să procedeze la fel. Continuați să vă întindeți, simțind forța gravitației, până ce puteți atinge genunchii cu fața. Expirați lent, îndreptându-vă spatele. Repetați.

Relaxați-vă!

DANSUL IMPROVIZAT

Puneți o casetă cu muzică; este important ca muzica respectivă să-i placă în aceeași măsură și copilului. Stați așezați câteva minute și ascultați în tăcere, preferabil cu ochii închiși. Când vă simțiți familiarizat cu muzica, începeți să vă mișcați lent. Acum, puteți deschide ochii. Încurajați cu blândețe copilul să danseze liber, exprimând exact ceea ce simte, ca și cum muzica ar cânta prin el. Puteți dansa separat sau împreună, unul lângă celălalt sau spate în spate... – alegeți modalitatea în care vă simțiți mai confortabil. Bucurați-vă!

RESPIRAȚIA

Stați așezați confortabil, pe podea sau pe un scaun. Spinările sunt drepte și membrele relaxate.

Începeți, concentrându-vă asupra respirației. Cereți-i copilului să-și plaseze ambele mâini pe abdomen. Apoi cereți-i să inspire, lăsând pieptul și abdomenul să se dilate. În timp ce respirați, relaxați gura și maxilarul, astfel încât aerul să poată ajunge până în fundul plămânilor. Cereți-i copilului să încerce să-și simtă întregul abdomen dilatându-se și umplându-se cu aer. Apoi expirați lent, începând din abdomen, până evacuați tot aerul. Repetați. (Poate dura o vreme până veți izbuti să faceți legătura dintre respirație și abdomenul inferior. Cu răbdare, veți reuși.)

După ce ați repetat acest exercițiu de zece ori, cereți-i copilului să respire egal și firesc pentru câteva minute, concentrându-și atenția asupra respirației sale naturale.

CONCENTRAREA/MEDITAȚIA

Cereți-i copilului să continue să respire egal și firesc și să se concentreze asupra unui punct situat în fața lui, puțin mai sus de nivelul ochilor. După ce se concentrează asupra punctului respectiv, sugerați-i că ar putea simți că pleoapele i se îngreunează. Spuneți-i să închidă ochii de îndată ce i se pare normal (așa se va întâmpla, atâta vreme cât va rămâne concentrat asupra punctului imaginar!). Citiți-i următorul scenariu, cu o voce calmă, blândă și clară. Străduiți-vă ca discursul dumneavoastră să nu sune monoton și faceți pauze regulate, pentru ca tot ceea ce spuneți să fie absorbit.

Pune mâna ușor pe piept în dreptul inimii și fii atent la bătăile ei. Încearcă să simți ritmul inimii – încetinește ori ți se pare același?... Concentrează-ți toată atenția asupra inimii. Dacă în minte îți apar alte gânduri, lasă-le să plutească mai departe, ca petalele pe apa unui râu, și revino cu atenția asupra inimii. Acum, rămânând cu atenția acolo, gândește-te la cineva sau la ceva pe care-l iubești (aici puteți menționa un animal, o jucărie favorită sau un loc despre care știți că reprezintă ceva aparte pentru copilul dumneavoastră) – poate fi un cățeluș pe care-l strângi în brațe – și vezi ce se întâmplă cu inima ta atunci când gândești așa... ce simți? Ți se pare că porțiunea din dreptul inimii se simte diferit... poate mai plăcut?... Păstrează încă puțin în inimă senzația aceea, realmente ține-te de ea. Bucură-te de ea, este plăcută...

Tăceți câteva minute, sau atâta vreme cât se poate menține atenția copilului. În acest moment, puteți să porniți o casetă cu muzică relaxantă, inițial foarte încet, și să măriți treptat volumul, totuși nu prea mult, ca să nu-l

distrageți de la sunetul vocii dumneavoastră. Este momentul convenit pentru a trece mai departe și a introduce vizualizarea creativă.

* VIZUALIZAREA CREATIVĂ

Pe toată durata procesului, mențineți glasul calm și limpede, fără a uita să faceți pauze.

Acum, vreau să vezi în fața ta o potecă... poate fi oricum dorești... Iată, îngustă, șerpuită, dreaptă, lângă un pârâu, pe malul mării, în pădure sau pe munte... oricum o dorești... Acum, vreau să pornești pe poteca ta, până ajungi la un copac, un copac cu multe ramuri. El este Copacul Necazurilor tale, copacul de care îți agăți toate necazurile. Oprește-te puțin și lasă-ți toate necazurile – oricât ar fi ele de mici. Atârnă-le pe toate în copacul tău, apoi pleacă mai departe... Mergi pe poteca ta. Dacă în calea ta apar pietre, crengi sau alte piedici, oprește-te și dă-le ușor la o parte. Îndreaptă spre ele o parte din iubirea aceea pe care o ai în inimă și mergi mai departe. În curând, ajungi la o poartă micuță, acoperită de florile tale preferate. Miroase-le parfumul îmbătător și împinge încet poarta, deschizând-o. Când treci dincolo de poartă, ajungi în cea mai frumoasă grădină pe care ai văzut-o vreodată. Este exact așa cum dorești să fie, și ea este numai a ta... Toate culorile din grădina ta sunt vesele și frumoase. Soarele strălucește, păsările ciripesc un cântecel de bun venit și aici te simți apărat și liniștit... Plimbă-te o vreme prin grădina ta, explorează-o... (pauză de câteva minute, sau atâta vreme cât se poate menține atenția copilului)... Acum, înainte de a pleca de aici, vreau să-ți mulțumești grădinii tale că există pentru tine și că este atât de perfectă. Să știi că grădina ta va fi întotdeauna aici, atunci când vei avea nevoie de ea... (Dacă ai pus o casetă audio în fundal, reduceți treptat volumul în timp ce vorbiți, până ce muzica devine aproape inaudibilă. Pe măsură ce vă apropiați de sfârșitul procesului, iuțiți ușor ritmul vorbirii și opriți muzica.) Acum, revii încetșor cu atenția asupra inimii... Bătăile ei s-au modificat? Încearcă să simți iubirea din inima ta și trimite-o prin tot corpul... Încearcă să simți peste tot senzația plăcută de iubire... Acum, îndreaptă-ți atenția asupra respirației. A încetinit? Acum, încetșor, revino cu atenția asupra camerei... și când ești pregătit, poți deschide ochii, știind că (menționați activitatea pe care ai ales-o) va fi teribil de plăcută și noi ne vom distra și vom avea de câștigat de pe urma ei!

ACTIVITATEA CREATIVĂ

Dacă n-ați ales o activitate, vă sugerez să desenați sau să scrieți – ce vi se pare mai ușor pentru amândoi. Desenați sau scrieți orice doriți. Pe moment

nu trebuie să aibă vreun sens. Este important să-i subliniați acest lucru copilului. El poate desena sau scrie *orice dorește*. Am descoperit că este mai benefic atunci când copiii știu că pot să nu-și arate desenele sau scrierile, dacă nu doresc. Nu încercați să-i convingeți să vi le arate. Sunt intime – ca și ale dumneavoastră!

ÎMPĂRTĂȘIREA

După terminarea activității, împărtășirea poate fi foarte valoroasă, atâta vreme cât toți cei implicați doresc să participe și nu comentează sau nu apreciază în nici un fel ceea ce se împărtășește.

Împărtășirea de la inimă la inimă: Este ideală pentru două persoane. O persoană vorbește, împărtășind o experiență cât mai detaliat cu putință (de exemplu, „grădina” sau „poteca” sa), în vreme ce celalaltă ascultă, simțind în tot acest timp iubirea din inima sa și radiind-o spre inima vorbitorului. Când împărtășirea se termină, ascultătorul repetă, cu propriile cuvinte, ceea ce s-a împărtășit. Persoana care împărtășește verifică sau adaugă, dacă este necesar. După aceea, rolurile se schimbă și procesul se repetă. Pe toată durata, încercați să păstrați în inimă sentimentul de iubire.

* REVĂRSAREA

Stați așezat confortabil și închideți ochii. Vorbiți-i copilului sau înregistrați textul pe o casetă și urmați instrucțiunile împreună.

Acum, respiră de câteva ori adânc, până te simți foarte relaxat... Acum, inspiră adânc și încearcă să simți energia universului (puteți spune „a lui Dumnezeu” sau „a iubirii universale” – orice considerați că este potrivit) prin creștetul capului. Simte-o cum coboară spre inima ta și ți-o umple cu iubire... Acum, eliberează-o în lume, prin inima ta. Inspiră din nou, atrăgând iubirea universală și energia prin creștetul capului și revărs-o prin inimă. Din nou... inspiră iubirea universală, energia și înțelepciunea... prin creștetul capului și revărs-o prin inimă... Încearcă să simți cum corpul ți se umple cu iubire universală... cum spațiul din jurul tău se umple cu iubire universală... Pe măsură ce inspiri și expiri, simți cum toată camera se umple cu iubire universală... simți cum toată clădirea se umple cu iubire universală, energie și înțelepciune... Inspiră și expiră și încearcă să simți cum zona din jurul clădirii se umple cu iubire universală... cum se umple orașul... întreaga țară se umple cu iubire universală, energie și înțelepciune. Inspiră prin creștetul capului și expiră prin inimă, simțind cum toată lumea se umple cu iubire universală... simte-o răspândindu-se peste tot globul.

Acum simte-o umplând tot universul... simți peste tot iubirea, energia și înțelepciunea... Acum, revino cu atenția la respirația ta... vei simți cum ritmul lent și relaxat al respirației tale se contopește cu al celorlalți din cameră... Devino conștient de camera din jurul tău... și când ești pregătit, poți deschide ochii...

Întotdeauna este bine să încheiați ședința cu o îmbrățișare dragăstoasă!

PARTEA A DOUA PREGĂTIREA

UN MOMENT INTIM – FOLOSIREA MANUALULUI

O idee bună este să vă stabiliți un „moment intim” – o perioadă pentru vizualizare creativă și concentrare –, care să fie fix, preferabil în aceeași zi a săptămânii sau chiar zilnic, dacă puteți. Dacă ceva anume duce la anularea momentului dumneavoastră intim, încercați să-l reprogramați imediat, așa cum ați proceda cu oricare altă rutină familială importantă.

După cum am sugerat mai devreme, înainte de a începe să folosiți acest manual, rezervați-vă timp să-l parcurgeți singur. Astfel, vă veți familiariza cu procedeele descrise, înainte de a încerca să le aplicați copilului dumneavoastră. Este important ca în momentul intim să participați din plin alături de copilul/copiii și ca ei să nu se simtă „dăscăliți”. Nu vă temeți să-i spuneți copilului că și dumneavoastră învățați și creșteți, și că momentul intim, petrecut împreună, este în beneficiul amândurora, oferindu-vă clipe de distracție. Folosiți-l pentru a vă înțelege mai bine.

Manualul poate fi utilizat la toate grupele de vârstă: de la copiii de trei ani și până la tineri adulți. Îl puteți utiliza cu întreaga familie, sau să faceți o ședință separată pentru membrii mai tineri. Progresând, veți descoperi că puteți adapta procedeele schițate diferitelor grupe de vârstă. Simțiți-vă liber să experimentați, pe măsură ce vă veți familiariza cu diversele metode. În cele din urmă, este posibil să doriți să concepeți procedee proprii, adaptate trebuințelor individuale – ale dumneavoastră și ale copiilor.

Treptat, veți constata că utilizați vizualizarea creativă pentru multe domenii din viața dumneavoastră și a copiilor, de mai multe ori pe zi, nu

doar în momentul intim. Finalmente, ea va deveni o parte firească a vieților voastre cotidiene.

Așa cum se întâmplă cu cele mai multe lucruri, vizualizarea creativă necesită practică regulată și perseverență. Prin urmare, este important ca momentul dumneavoastră intim să fie stabilit sub forma unei rutine și să capete prioritate în viață, indiferent cât de ocupat ați fi. De obicei, avem cea mai mare nevoie de momentul intim tocmai atunci când suntem mai ocupați.

ELIBERAREA DE RESTRICȚII

La începutul oricărui moment special cu copilul dumneavoastră și înainte de a face altceva, este important să înlăturați orice ar putea bloca sau submina procesul respectiv, precum și timpul petrecut împreună.

Restricțiile se pot referi la:

1. *Spațiu.* Este recomandabil să dispuneți de o încăpere călduroasă și confortabilă, cu spațiu suficient ca să vă puteți deplasa nestânjeniți. Asigurați-vă că vă puteți mișca brațele fără teama de a sparge ceva.
2. *Haine.* Descălțați-vă și scoateți-vă hainele sau accesoriile strâmte – de pildă, cureaua.
3. *Zgomote.* Decuplați telefonul. Dacă vă temeți să nu fiți întrerupți de apariții neprevăzute, procedați la fel cu soneria, sau puneți pe ușă un bilet prin care solicitați să nu fiți deranjați.
4. *Starea mentală.* Dacă dumneavoastră sau copilul sunteți foarte obosiți, amânați vizualizarea creativă și momentul intim pentru mai târziu, eventual pentru a doua zi. Dacă însă copilul nu este obosit, ci doar simte „că n-are chef”, spuneți-i cu blândețe, dar ferm, că este momentul vostru special, pe care trebuie să-l petreceți împreună, și reamintiți-i ce bine se simte după aceea. De obicei, așa îl puteți convinge. Dacă totuși refuză, oferiți-i, cu calm, opțiunea de a se duce în camera sa – fără să vă deranjeze sub nici o formă –, în vreme ce dumneavoastră veți petrece singur (sau cu ceilalți copii) momentul special. În nici un caz nu trebuie să amânați ședința. În scurt timp, veți constata că copilul va dori să vi se alăture.
5. *Starea fizică.* Este vorba despre tensiuni fizice, cum ar fi cele din umeri, ceafă, brațe și fese, cauzate de stres. În continuare, sunt prezentate câteva exerciții de eliberare a tensiunilor pe care le puteți executa împreună și care vă vor destinde, sporind fluxul de energie. Dacă nu le-ați memorat, este preferabil să înregistrați instrucțiunile pe casetă. Astfel, nu veți fi permanent distras prin consultarea acestor pagini.

ÎNCORDAREA ȘI RELAXAREA

Stați față în față, sau într-un cerc, dacă sunteți mai mult de două persoane. Ridicați puțin piciorul drept, doar desprinzând talpa de pe podea, și încordați

mușchii, până când piciorul începe să vibreze. După trei secunde, relaxați piciorul, coborându-l pe podea. Repetați exercițiul cu piciorul stâng. După aceea, încordați abdomenul, fesele și bazinul, cât puteți mai tare. Adesea, exagerările îi pot amuza pe copii. După trei secunde, relaxați-vă, dilatând abdomenul. Faceți același lucru cu mușchii spatelui și pieptului. În continuare, ridicați brațul drept în față și încordați-i mușchii, până când începe să vibreze. Strângeți pumnul și îndoiți cotul, flexând brațul, așa cum procedează culturistii (copiilor le puteți reaminti de Popeye). După trei secunde, lăsați brațul să cadă moale pe lângă corp. Repetați exercițiul cu brațul stâng. Ridicați apoi umerii și încordați ceafa cât mai mult posibil. Din nou, exagerați. Relaxați-vă, subliniind cât de diferit se simt umerii și ceafa atunci când nu sunt încordați. După aceea, încheștați dinții și încordați maxilarul, urmat de mușchii faciali. Închideți ochii strâns, încruntați-vă puternic și contractați scalpul. Amuzați-vă de figurile caraghioase pe care le aveți. După trei secunde, relaxați-vă, inclusiv maxilarul și mușchii din jurul ochilor. Apoi, aplecați-vă în față și lăsați-vă brațele să atârne inerte spre podea, timp de un minut, restul de tensiune părăsind brațele prin degete.

SCUTURAREA

Puneți o casetă sau o bandă audio cu muzică de percuție (vezi recomandările muzicale de la sfârșitul cărții). Urmați ritmul tobelor, izbind pe rând cu picioarele în podea, menținând genunchii îndoiți și relaxați. Continuați să mășăluți pe loc, imaginându-vă că mergeți desculți pe nisip sau pe pământ, cu fiecare pas apăsând lăsând o urmă adâncă în sol. În același timp, începeți să scuturați din brațe și mâini, ca și cum v-ați scutura de apă. Relaxați complet gâtul și scuturați din cap, dar mai puțin violent. Pe măsură ce veți proceda așa, inhibările vor fi eliberate, și în scurt timp veți dansa aproape sălbatic. Dacă simțiți nevoia, puteți răcni.

TRANSFORMAREA ÎN COPAC

Stați cu tălpile depărtate la lățimea șoldurilor, ținând brațele relaxate pe lângă corp. Imaginați-vă că tălpile dumneavoastră au rădăcini, care trec prin podea și se înfig în sol. Imaginați-vă că trupul dumneavoastră este un copac lung și subțire, gleznele fiind articulația din care vă mișcați sau legănați. Aplecați-vă în față cât puteți de mult, ca și cum ați fi împins de o adiere ușoară. Încercați să nu desprindeți călcăiele de pe podea. Vă puteți relaxa ușor genunchii. Reveniți în poziția de echilibru și aplecați-vă într-o parte, apoi în cealaltă, de fiecare dată cât puteți de mult, fără să vă desprindeți tălpile (sau să vă distrugeți rădăcinile). În cele din urmă, lăsați-vă pe spate cât puteți de mult. În timpul aplecării,

observați în ce punct anume simțiți tensiune – ce efort este necesar pentru a rămâne pe loc sau a vă mișca? Încercați să găsiți punctul în care copacul dumneavoastră este cel mai stabil – unde simțiți echilibru perfect, fără o încordare inutilă în umeri, în ceafă, în gambe sau în labele picioarelor. De îndată ce ați determinat poziția respectivă, închideți ochii și rămâneți nemișcat câteva clipe, bucurându-vă de poziția proprie de stres minim.

Atât dumneavoastră, cât și copiii vă puteți reaminti reciproc de această poziție, ori de câte ori observați încordare fizică la unul dintre parteneri. „Transformarea în copac” constituie o modalitate rapidă de control a încordării de peste zi – puteți fi surprins constatând cât de perspicace sunt copiii în recunoașterea tensiunilor *dumneavoastră*.

RE-ENERGIZAREA

Frecați-vă viguros palmele. Scuturați-vă mâinile cu putere, apoi apucați fiecare deget pe rând și trageți de el. Scuturați-vă din nou mâinile, până se încălzesc, iar degetele vă furnică. Încheștați pumnul, dar lăsați-i articulația destinsă, ca atunci când vă pregătiți să ciocăniți într-o ușă. Loviți-vă apoi ușor creștetul capului și fruntea cu încheieturile degetelor. Pentru copiii mai mici, poate fi amuzant ca atunci când procedează așa să le spună celulelor din creier: „Deșteptarea!”.

Cuprindeți cotul stâng în palma dreaptă și ciocăniți partea superioară a umărului drept cu pumnul stâng. Porniți de la gât până la articulația umărului, apoi reveniți pe același drum. Schimbați mâinile și procedați la fel în cazul umărului stâng. După aceea, întindeți ambele brațe în sus, către soare, și inspirați adânc. Cu articulațiile mâinilor cât mai destinse, loviți-vă ușor cu pumnii în piept, evacuând aerul din plămâni și răcnind puternic și prelung, în stilul lui Tarzan.

Cereți-i copilului să se aplece (dacă sunt mai mulți copii, grupați-i în perechi și, pe rând, fiecare dintre ei se va apleca) și să-și pună mâinile pe genunchi, astfel încât spinarea să fie orizontală. Stați înapoia lui și, cu lovituri ușoare de pumn, tapotați de o parte și de alta a șirei spinării, de la ceafă până la șale și înapoi. Este important să nu atingeți șira spinării. Schimbați rolurile. (Dacă sunteți prea înalți pentru copil, flexați genunchii sau chiar stați în patru labe.)

În zilele când este necesară o „curățare mentală”, încheiați printr-un exercițiu non-fizic de eliberare a tensiunilor.

ȘTERGEREA

Puneți în mijlocul camerei un coș mare pentru hârtii. Dați fiecărui participant o foaie de hârtie și un creion. Apoi, vreme de cinci minute, în tăcere, fiecare trebuie să scrie cât mai multe cuvinte de mânie, gânduri

negative și expresii de frustrare care îi vin în minte, fără a le dezvălui celorlalți. După ce ați terminat cu toții, rupeți foile în bucățele cât mai mici, pe care le păstrați. Întindeți apoi mâinile, ținând bucățelele de hârtie deasupra coșului, și roștiți la unison: ȘTERGE! ȘTERGE! ȘTERGE! ȘTERGE! GÂNDURI IUBITOARE VĂ VOR ÎNLOCUI! În clipa când roștiți „înlocui”, aruncați bucățile de hârtie în coș. După aceea, coșul este îndepărtat și toți se concentrează câteva clipe asupra unor gânduri iubitoare.

MIȘCAREA CREATIVĂ

După ce v-ați eliberat de restricții și de stres, este important – mai cu seamă pentru copii – să vă canalizați energia și să vă concentrați asupra conștiinței de sine. În acest scop, se pot folosi anumite tipuri de exerciții fizice și mișcare creativă, care vă aduc corpul în starea optimă pentru meditație și vizualizare creativă.

Unul dintre aceste exerciții – *extrem* de util în pregătirea pentru vizualizare creativă – este mișcarea corp-imagie sau vizualizarea kino. În rezumat, este vorba despre mișcări efectuate separat și simultan de corpul fizic și de corpul „subtil” (non-fizic). Vizualizarea kino va fi explicată și prezentată detaliat în următorul capitol.

Alte tipuri de mișcare creativă sunt yoga, stretchingul, exercițiile izometrice și diferitele tipuri de dans.

YOGA

Iată câteva exerciții de yoga, simple și esențiale, ideale pentru copii și familii.

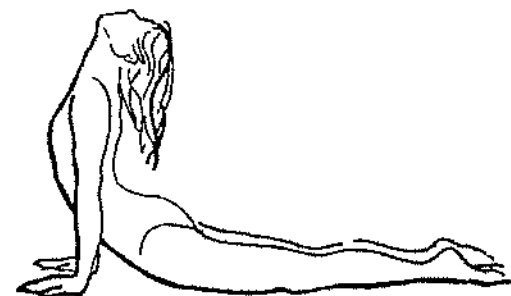


Fig. 1 Șarpele

Șarpele. Întindeți-vă pe abdomen, cu palmele la nivelul umerilor și coatele pe podea. Inspirați adânc și ridicați pieptul, până ce coatele vă sunt întinse. Pentru

copiii mai mici, poate fi amuzant să scoată limba exact ca un șarpe. Încercați să nu înălțați umerii și să mențineți bazinul apăsător pe podea. Când îndoiți coatele și reveniți cu pieptul pe podea, săsați prelung a doua unui șarpe. După aceea destindeți-vă câteva clipe, lăsând șarpele să se odihnească. Repetați.

Pisica. Îngenunchați, ținând palmele pe podea în fața dumneavoastră și coatele drepte. Ridicați spinarea cât puteți de mult, arcuind-o ca o pisică, lăsând capul în jos și înălțând umerii. Dacă doriți, puteți scuipa ca o pisică. Apoi, coborâți spatele, curbându-l cât mai mult în sens invers, și ridicați capul și pieptul. Toarceți ca o pisică. Repetați.



Fig. 2 Pisica

Câinele. Întindeți-vă pe abdomen, cu palmele așezate pe podea, la nivelul taliei. Picioarele sunt depărtate puțin mai mult decât soldurile, cu degetele îndoit și apăsând în podea, iar călcăiele sunt îndreptate în sus. Inspirați și apăsați simultan cu mâinile și picioarele, până ce corpul dumneavoastră ajunge ca un „V” răsturnat. Expirând, apăsați cu călcăiele în podea și coborâți capul, astfel încât să fie în prelungirea spinării. Mărați ca un câine. Reveniți în poziția întins pe podea și odihniți-vă. Repetați.



Fig. 3 Câinele

Iepurașul. Îngenunchați pe podea, stând așezat cu fesele pe călcăie. Inspirați adânc și înălțați pieptul, întinzând șira spinării în sus și spre înainte. Continuați mișcarea spre înainte, expirând în timp ce vă aplecați, întinzându-vă până ce pieptul atinge coapsele. Puneți pumnii unul peste celălalt pe podea și așezați-vă fruntea pe ei. Lăsați iepurașul să doarmă. Inspirați, ridicați capul și reveniți lent în poziția așezat, expirând. Repetați.

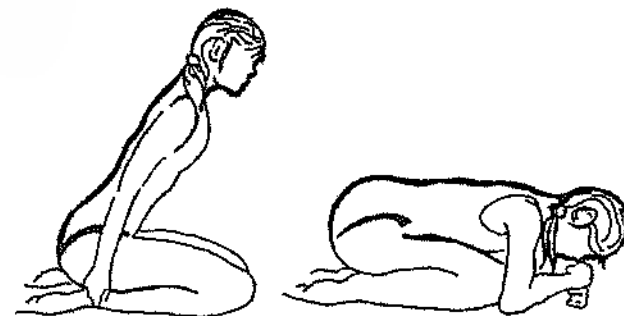


Fig. 4 Iepurașul

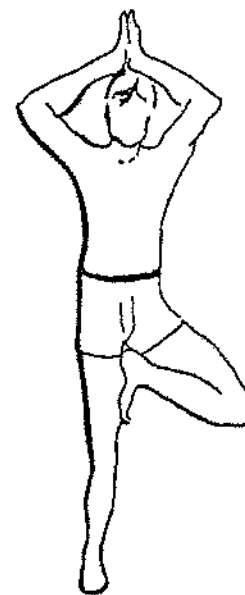


Fig. 5 Copacul

Copacul. Stați în poziție verticală, cu picioarele lipite. Alegeți un punct de pe peretele din fața dumneavoastră; punctul trebuie să fie nemișcat. Concentrați-vă atenția asupra lui; vă va ajuta să vă păstrați echilibrul. Apoi, ridicați piciorul stâng și puneți-l pe genunchiul drept, menținând genunchiul stâng întors spre exterior. Ridicați lent brațele deasupra capului, lipind palmele. Inspirați și expirați lent. Ridicați brațele și mai sus, trăgând umerii în jos. Inspirați și expirați din nou. Conștientizați senzația liniștitoare de a fi un stejar puternic și neclintit. Inspirați, iar când expirați coborâți lent brațele și piciorul. Repetați exercițiul cu celălalt picior.



Fig. 6 Cadavrul

Cadavrul. Stați întins pe spate, cu picioarele depărtate la o distanță puțin mai mare decât lățimea șoldurilor, gleznele și labele picioarelor fiind relaxate. Răsuciți brațele din umeri, îndepărtând mâinile de corp, cu palmele orientate în sus. Închideți ochii și relaxați-vă complet, imaginându-vă că sunteți un cadavru. Încercați cu adevărat să simțiți cum este să fiți un cadavru, complet nemișcat.

STRETCHINGUL

Iată câteva exerciții simple de stretching, care se pot efectua indiferent de vârstă. Executați-le în ordinea în care sunt prezentate.

Exercițiul 1. Stați așezat pe podea, cu picioarele încrucișate, ca în figura 7. Inspirați adânc. Când expirați, aplecați-vă lent în față, cu ambele brațe întinse înainte, până ce palmele ating podeaua. Inspirați și expirați adânc de câteva ori. De fiecare dată când expirați, întindeți-vă puțin mai mult. Imaginați-vă că în fața dumneavoastră se găsește ceva foarte îmbietor (de exemplu, un tort de ciocolată). Încercați să-l apucați. După aceea inspirați, și reveniți la poziția inițială, în timp ce expirați. Repetați.

Exercițiul 2. Stați așezat, cu spina dreaptă, picioarele încrucișate și mâinile pe genunchi, ca în figura 7. Păstrând coatele întinse, rotiți spre exterior articulațiile mâinilor (astfel încât palmele să descrie un cerc întreg) de trei ori spre exterior și de trei ori spre interior. Închipuiți-vă că amestecați într-un fluid vâcos, într-o melasă ori o gelatină. Apoi, scuturați-vă viguros mâinile (scuturând fluidul vâcos) și relaxați-vă.



Fig. 7

Exercițiul 3. Întindeți picioarele înainte, ca în figura 8. Păstrați șira spinării verticală și relaxați brațele pe lângă corp. Imaginați-vă că degetele mari ale picioarelor sunt legate bucăți de cretă colorată, iar în fața dumneavoastră se găsește o tablă de scris. Întindeți labele picioarelor cât puteți mai mult, preferabil până ce călcăiele nu mai ating podeaua. Imaginați-vă că puteți vedea linia pe care ați trasat-o pe tablă. În continuare, răsuciți picioarele din articulația șoldului (menținând labele picioarelor întinse), până ce degetele sunt întoarse spre exterior, descriind un arc de cerc cu creta. Este important să păstrați genunchii întinși. În această poziție, întindeți și mai mult degetele și labele picioarelor – cât puteți de tare. Degetele mici de la picioare abia ating podeaua. Reveniți cu picioarele la poziția inițială și repetați. Pe toată durata exercițiului, respirați egal.

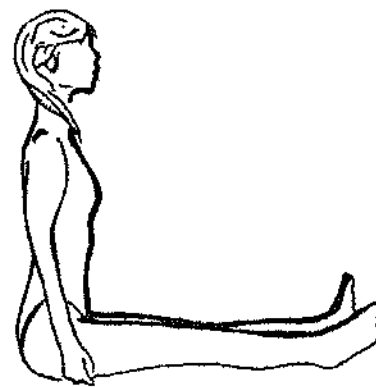


Fig. 8

Exercițiul 4. Ținând picioarele întinse în față ca în figura 8, aplecați-vă lent cu brațele înainte, lăsând ca greutatea capului să-l poarte pe acesta spre genunchi. Respirați destins și egal, menținând umerii și gâtul relaxați. Continuați să vă aplecați, simțind cum corpul coboară datorită propriei greutăți, până vă atingeți genunchii cu fața. Revenind la poziția inițială, expirați lent. Repetați.

EXERCITIILE IZOMETRICE

Mișcarea sau exercițiul izometric se petrece atunci când mușchii acționează unul împotriva altuia, sau împotriva unui obiect fix, pentru a spori conștientizarea lor și a le îmbunătăți tonusul. Iată câteva exerciții izometrice elementare, ce pot fi efectuate de oricine.

Ușa. Stați în picioare în cadrul unei uși și ridicați brațele, până ce dosurile palmelor ating tocul ușii. Apăsăți apoi cu putere, cu ambele mâini, în tocuri. Continuați să apăsăți cu maximum de forță, timp de zece secunde. Relaxați-vă. (Dacă veți ieși din cadrul ușii și veți lăsa brațele liber pe lângă corp, veți observa că ele se ridică lent și se îndepărtează de corp!)

Brațele și picioarele. Stați așezat pe podea cu genunchii îndoiți, tălpile lipite și mâinile pe glezne (fig. 9). Țineți spina dreaptă și gâtul întins. Inspirați; în timp ce expirați, îndoiți coatele, astfel încât să atingă genunchii atunci când vă aplecați ușor în față. Ținându-vă de glezne, apăsăți cu coatele în jos, pe genunchi. Simultan, împingeți cu genunchii în sus. Efectuați această mișcare timp de zece secunde, apoi relaxați-vă pentru zece secunde. Repetați. Care sunt mai puternice – brațele sau picioarele?



Fig. 9

Presarea. Întindeți-vă pe spate, având sub cap o carte sau o pernă. Îndoiți genunchii, stând cu tălpile pe podea la lățimea umerilor. Lăsați brațele relaxate pe lângă corp. Puneți între genunchi o pernă mai mare, ca în figura 10. (Trebuie să fie îndeajuns de mare, ca să nu puteți atinge picioarele între ele.) Inspirați adânc; atunci când expirați, presăți perna între genunchi cât puteți de tare. Încercați să prelunghiți expirația, astfel încât să presăți timp de zece secunde. Apoi, relaxați-vă. Repetați.

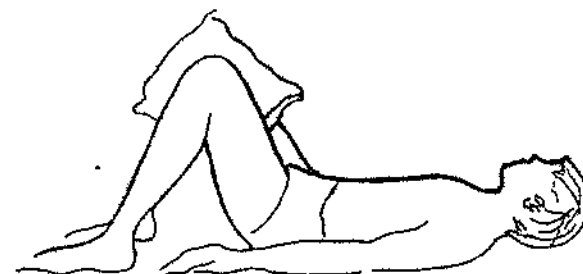


Fig. 10



Fig. 11

Crocodilul. Lipiți palmele în fața pieptului, ca la o rugăciune. Coatele sunt orientate în lateral și umerii coborâți. Inspirați; atunci când expirați, apăsați cât puteți de tare palmele una în cealaltă. Căutați să mențineți apăsarea timp de zece secunde. Apoi relaxați-vă, păstrând lipite podurile palmelor și depărtând palmele și degetele – care se deschid precum botul unui crocodil. (vezi fig. 11.) Repetați.

DANSUL

Există multe feluri de dans care se pot efectua pentru canalizarea și concentrarea energiei. Dacă dumneavoastră și copilul cunoașteți și vă face plăcere un anumit stil de dans, este bine să-l utilizați, cel puțin în primele ședințe. În continuare, sunt sugerate câteva stiluri de dans și câteva întrebări ale dansului, ușor de învățat și plăcute, indiferent de vârstă.

Dansul popular. Dacă știți elementele de bază ale dansurilor dumneavoastră populare, este o ocazie favorabilă de a le prezenta copilului. Este foarte important să aveți muzica originală, astfel încât să se creeze autenticitatea, atmosfera și starea cuvenite dansului. Executați pașii elementari, dar nu vă „dăscăliți” copilul. Lăsați-l să vă urmeze, imitându-vă, chiar dacă greșește. Călăuziți-l sau corectați-l doar dacă o cere el. Relaxați-vă și bucurați-vă!

Dansul improvizat. Este o formă liberă de dans, executată după muzica pe care ați ales-o. Se poate folosi muzică clasică, de jazz, de operetă, modernă sau populară; esențial este ca dumneavoastră și copilului să vă placă. Adesea, poate fi util să o ascultați înainte de a începe să dansați. Când dansați, aveți grijă să nu vă concentrați asupra partenerului sau să emiteți judecăți despre el, pentru a nu inhiba procesul. Lăsați muzica să vă conducă mișcările, ca și cum ar fi emisă prin corpul dumneavoastră. Multor copii le place să-și imagineze că dansează pentru un public format din surzi, cărora le arată prin mișcările lor cum sună muzica. Pentru sugestii privind muzica folosită, consultați lista de la sfârșitul cărții.

Dansul mimului. Această combinație de mimare și dans vă permite să descrieți ceva anume: un personaj (de pildă, un clovn sau un jongler) ori un aspect al naturii (o floare sau o pasăre). Muzica este, de asemenea, de mare ajutor în acest proces, întrucât poate contribui la crearea atmosferei cuvenite pentru mimarea aleasă (vezi lista de recomandări muzicale). După ce fiecare și-a creat personajul, le puteți face să interacționeze (de exemplu, o pasăre dă ocol unei flori, sau un clovn încearcă să „ajute” un jongler). Nu vă grăbiți, folosiți-vă imaginația și străduiți-vă să vă amuzați!

VIZUALIZAREA KINO

În limba greacă, „kino” înseamnă „mișcare, dinamică”, iar în dialectul hawaiian înseamnă „corp”. Vizualizarea kino descrie mișcarea corp-imagine, acel tip de mișcare efectuată, separat și simultan, de corpul fizic și de corpul subtil (non-fizic).

În ziua de azi, mulți oameni acceptă ideea că noi deținem un al doilea corp, subtil (non-fizic), o imagine eterică a propriului corp. Unii practicanți ai medicinei l-ar numi „corpul imaginației musculare”. Profesorii de yoga se pot referi la el spunându-i „corp pranic”. Indiferent de numele atribuit, cercetările au descoperit că dezvoltarea conștiinței și utilizarea acestui corp subtil sporesc potențialul mișcărilor, funcțiile corporale și contribuie într-adevăr foarte mult la procesul de vindecare naturală.

Deoarece am lucrat mulți ani cu corpul subtil, predând dansul și mișcarea, am asistat la rezultate uluitoare, atât fizice, cât și mentale. În felul acesta, lucrul cu corpul subtil, sau vizualizarea kino, a devenit treptat un proces separat și un subiect de studiu în sine. Am descoperit că, mai cu seamă pentru copii și adolescenți, metoda de lucru este extrem de apreciată. Ca un supliment neașteptat, în timp relativ scurt pot fi observate și alte beneficii, cum ar fi creșterea conștiinței personale și a încrederii în sine, iar adesea chiar o îmbunătățire a sănătății fizice!

În continuare, sunt prezentate câteva exerciții de bază, care folosesc mișcarea creativă în corpul fizic și în cel subtil. Ele vor ajuta la dezvoltarea conștiinței, a fluxului energetic și a capacităților de mișcare, la concentrarea corpului și a atenției, la focalizarea imaginației, pentru a pregăti vizualizarea și a crea momente foarte plăcute pentru dumneavoastră și pentru copiii dumneavoastră.

Capul. Stați așezat, cu spatele vertical, privind drept înainte. Începeți să răsuciți capul, lent, spre dreapta, cât puteți de mult, concentrându-vă asupra unui punct cât mai depărtat. Reveniți în poziția inițială. Repetați mișcarea spre stânga. După aceea, închideți ochii și imaginați-vă că răsuciți capul – atenție, din punct de vedere fizic nu vă clintiți! – lent, destins, întâi spre dreapta, apoi spre stânga, cât mai mult cu putință. Când ați terminat, imaginați-vă că readuceți capul în poziția inițială. Deschideți ochii și, încă o dată, întoarceți – fizic – capul, întâi la dreapta, cât puteți mai mult, concentrându-vă asupra aceluia punct foarte

îndepărtat. Repetați exercițiul spre stânga. Ce s-a întâmplat? Este foarte probabil să fi întors capul considerabil mai mult în ambele părți.

Trunchiul. Stați în picioare, cu tălpile depărtate ceva mai mult decât lățimea umerilor, bine proptit în podea. Imaginați-vă că șira spinării este un ax, și că trunchiul vi se deplasează în jurul său. Menținând picioarele complet nemișcate, răsuciți lent umerii și trunchiul spre dreapta, cât puteți mai mult (fig. 12), apoi reveniți în poziția inițială. Repetați exercițiul spre stânga. După aceea, închideți ochii și rămâneți perfect nemișcat, imaginându-vă că umerii și trunchiul se răsucesc nestingherit spre dreapta, revenind în poziția inițială cu ușurință și grație, iar apoi întorcându-se spre stânga. Imaginați-vă cum corpul vă revine cu eleganță în poziția inițială; acesta este corpul dumneavoastră subtil. Deschideți ochii și răsuciți-vă spre dreapta cu trunchiul fizic; după aceea, spre stânga. În continuare, rămâneți nemișcat și „vedeți” corpul subtil răsucindu-se spre dreapta. Apoi, răsuciți-vă fizic spre dreapta. Vedeți corpul subtil întorcându-se spre stânga, urmat de corpul fizic. Observați cât de ușor este să vă răsuciți fizic după ce corpul subtil a efectuat o întoarcere.



Fig. 12

Brațele. Stați în picioare, cu tălpile depărtate la lățimea umerilor, bine proptit în podea. Ridicați brațul drept fizic în față, până ajunge deasupra capului (fig. 13). Simțiți în ce fel gestul acesta afectează mușchii întregului corp, ca și materialul hainelor pe care le purtați. Conștientizați tensiunea întinderii din umăr, braț și mână. Menținând această conștientizare, coborâți brațul.

Procedați similar cu brațul drept al corpului subtil; nu ridicați fizic brațul, ci doar imaginați-l ridicându-se în față, până ajunge deasupra capului, simțind influența pe care gestul îl are asupra restului corpului. Coborâți brațul corpului subtil. Repetați exercițiul cu brațul stâng, apoi cu ambele brațe în același timp.



Fig. 13

Picioarele. Stați în picioare, cu călcăiele lipite și brațele pe lângă corp. Pășiți lent cu piciorul stâng în față și conștientizați modul în care gestul afectează ceilalți mușchi din corpul dumneavoastră. Simțiți mușchii din piciorul stâng. Fiind în continuare atent la ceea ce simțiți, retrageți piciorul în poziția inițială. Efectuați aceeași mișcare cu piciorul stâng al corpului subtil – nu în mod fizic! Repetați totul cu piciorul drept. Apoi, flexați ușor

ambele picioare și faceți o mică săritură înainte. Opriți-vă și analizați cum a reacționat corpul dumneavoastră. Săriți spre înapoi, conștientizând ceea ce simțiți. După aceea, faceți săritura cu corpul subtil, imaginându-vă că săriți cu ușurință și grație. Cum se simte corpul subtil? Repetați totul.

Tot corpul. Stați în picioare, cu călcăiele lipite și brațele pe lângă corp. Pășiți cu piciorul stâng în față, ambele brațe întinzându-se înainte, în vreme ce răsucați capul spre stânga (privind peste umărul stâng). Opriți-vă și conștientizați schimbările din mușchi. Reveniți în poziția inițială. Repetați mișcarea cu piciorul drept, privind peste umărul drept (fig. 14). Fiți la fel de atent în privința modului cum se simt mușchii. Procedați similar cu corpul subtil, mai întâi spre stânga, apoi spre dreapta. În tot acest timp, mențineți conștientizarea și imaginați-vă că vă mișcați cu ușurință și grație. Repetați exercițiul cu corpul fizic. Repetați-l cu corpul subtil.

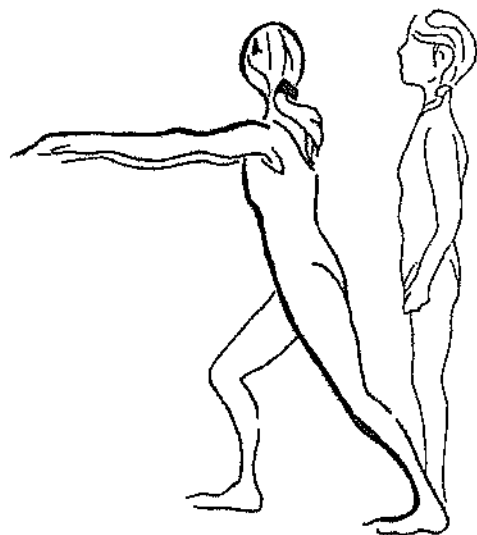


Fig. 14

Învingerea gravitației. Stați în picioare, cu călcăiele lipite, genunchii ușor îndoiți, brațele pe lângă corp. Săriți fizic în sus, strângând brațele la piept și picioarele sub șezut (încercați să vă atingeți fesele cu călcăiele). Când aterizați, opriți-vă și concentrați-vă asupra modului în care se simte corpul dumneavoastră. Apoi, săriți cât mai sus cu corpul subtil, strângând brațele la piept și picioarele sub șezut. Imaginați-vă sărind foarte sus, fără efort. Repetați săritura și imaginați-vă că sunteți o minge, care ricoșează din

podea. După aceea, săriți la fel, dar fizic. Observați dacă s-a întâmplat să săriți mai sus decât data trecută.

Partenerii. Stați față în față (în perechi, dacă sunteți mai mult de doi), cu călcăiele lipite și brațele pe lângă corp. Imitați-vă ca în oglindă, când (fizic) ridicați brațele prin lateral deasupra capului. Coborâți-le lent, fiind permanent conștient de prezența partenerului și de felul în care vă imită gesturile. Repetați. După aceea, întoarceți-vă spate în spate și „vedeți” propriul corp subtil în fața dumneavoastră. Din nou, ridicați brațele prin lateral deasupra capului și „vedeți” corpul subtil făcând același lucru. Coborâți lent brațele, imitându-vă propriul corp subtil. Repetați.

Urmărirea conducătorului. Stați în picioare, cu călcăiele lipite și brațele pe lângă corp. Pentru o clipă, conștientizați-vă corpul subtil. După aceea, lăsând corpul subtil pe loc, efectuați trei pași în față. Permiteți corpului subtil să vă urmeze, efectuând trei pași pentru a vi se alătura. Lăsați din nou corpul subtil pe loc și efectuați trei pași înapoi. Permiteți corpului subtil să vă urmeze, efectuând trei pași înapoi. Repetați același procedeu, deplasându-vă în lateral, întâi la stânga, apoi la dreapta. După aceea, inversați procedeu și permiteți corpului subtil să facă trei pași înainte, după care urmați-l cu corpul fizic. Simțiți ceva diferit? Continuați procedeul, până ce corpul subtil vă va fi condus în cele patru direcții.

Atingerea stelelor. Ghemuiți-vă și conștientizați-vă corpul subtil pentru o clipă. Lăsând corpul subtil în poziția ghemuit, ridicați-vă și întindeți-vă spre stele, până ajungeți să stați în vârful picioarelor. Ghemuiți-vă din nou. Apoi, vedeți corpul subtil ridicându-se și întinzându-se în vârful picioarelor spre stele. Vedeți cum atinge stelele, și apoi se ghemulește cu grație. Vedeți cum corpul subtil se ridică iarăși, dar acum, de îndată ce ajunge la stele, urmați-l fizic, suprapunându-vă corpului subtil și ridicându-vă mai sus decât ați făcut-o vreodată.

Schiatul. Stați cu picioarele ușor depărtate și brațele atârând firesc pe lângă corp. Închideți ochii, inspirați adânc și simțiți cum vă relaxați. Pentru o clipă, conștientizați-vă corpul subtil. Apoi, imaginați-vă un munte acoperit de zăpadă. Vedeți cum forma triunghiulară, albă, a muntelui se profilează pe cerul albastru strălucitor. Introduceți-vă (prin intermediul corpului subtil) în tabloul imaginat, transportați-vă pe munte. Simțiți aerul rece și tăios și inspirați din nou adânc, absorbind izul proaspăt al aerului pur. Imaginați-vă apoi că purtați în picioare o pereche de schiuri (dacă nu schiați, imaginați-vă că știți s-o faceți). După aceea, vedeți cum corpul subtil pornește să coboare muntele, schiind fără efort. Îndoiți fizic ambii genunchi

și aplecați-vă ușor în față, pornind după el. Balansați-vă lin în sus și în jos din genunchi, lăsând brațele să atârne liber. Vedeți cum corpul subtil schiază grațios în fața dumneavoastră; își poate balansa brațele în ritm cu mișcarea picioarelor. Efectuați fizic orice face corpul subtil. Pe măsură ce deveniți mai grațios și vă mișcați mai lipsit de efort, aیدoma corpului subtil, începeți să schiați mai rapid. Coborând cu viteză tot mai mare pe munte, imaginați-vă că vântul vă biciuiește obraji și fața. Continuați să vă balansați, legănând brațele, în timp ce schiurile vă poartă... până ce, firește și fără efort, vă contopiți cu corpul subtil. Simțiți libertatea coborârii în viteză a muntelui, până vi se taie răsufarea. Reduceți treptat viteza, oprindu-vă. N-a fost plăcut?

Dansul. Stați așezat confortabil, cu ochii închiși, și ascultați o piesă muzicală, aleasă în prealabil. Lăsați ca muzica să se reverse peste dumneavoastră, prin dumneavoastră și în jurul dumneavoastră. Imaginați-vă că muzica pătrunde în dumneavoastră, iar la ieșire poartă cu ea corpul subtil. Vedeți cum corpul subtil dansează în deplină armonie cu muzica. Vedeți mișcările corpului subtil ca pe o expresie perfectă a muzicii. Vedeți muzica și corpul subtil contopindu-se cu ușurință, grație și plăcere. Apoi, ascultați de la început piesa muzicală și reproduceți fizic toate mișcările corpului subtil, devenind una cu muzica (la copiii mai mari, la început, poate fi util să stingeți lumina ori să dansați spate în spate, în cazul când sunt timizi). Observați cât de diferit răspundeți față de muzică după acest proces.

Dacă aveți greutăți în urmărirea procedeelelor din acest capitol, înregistrați-le pe o casetă sau pe o bandă audio și ascultați-le ca pe niște instrucțiuni, până vă familiarizați cu ele. În acest caz, vorbiți lent, fără grabă și prevedeți pauze pentru efectuarea mișcărilor.

RESPIRAȚIA

Pentru a vă aduce copilul într-o stare liniștită, relaxată și meditativă, este necesar ca amândoi să fiți concentrați, calmi și echilibrați. Poziția așezat cu picioarele încrucișate, pe o pernă pusă pe podea, este de obicei cea mai bună, întrucât poate fi menținută cu ușurință și păstrează energia concentrată. În adevărata stare de meditație, unde noastre cerebrale operează la o viteză suficient de lentă (adesea denumită stare alfa, beta fiind starea de veghe, iar teta starea de somn), pentru a facilita vizualizarea creativă eficientă. Ca atare, este esențial să fim cât mai relaxați cu putință. În acest scop, respirația profundă și concentrată reprezintă pasul următor, după înlăturarea tensiunilor și blocajelor de energie din corp, prin intermediul exercițiilor fizice și al mișcării creative pe care tocmai le-ați încheiat.

Înainte de a începe concentrarea asupra respirației, e recomandabil să se atragă atenția copilului privind felul cum respiră un nou-născut. Dacă există un prunc în casa dumneavoastră sau în cea a unor rude apropiate, lăsați copilul să-și așeze palma pe burtica lui. Observați modul cum pruncul respiră firește și relaxat, abdominal. Faceți-l pe copilul dumneavoastră să înțeleagă că așa ne-am născut și așa trebuie să respirăm cu toții.

Pe lângă executarea exercițiilor de respirație oferite în continuare, străduiți-vă să urmăriți cu atenție, permanent dacă este posibil, felul cum respiră copilul dumneavoastră. Respirația este influențată în mare măsură de starea noastră generală; anxietatea, nervozitatea și durerile ne fac să respirăm mai repede. Cu toate acestea, noi putem, la rândul nostru, să ne influențăm starea prin intermediul respirației, devenind conștienți și contracarând respirația superficială și hiperventilarea. Când este necesar, vă puteți ajuta copilul să devină mai calm și echilibrat, dirijându-i cu blândețe ritmul respirației – fie convingându-l, fie ținându-l lipit de dumneavoastră și respirând adânc, fără grabă. Folosind această ultimă metodă, veți constata că, treptat, ritmul respirației copilului se corelează cu al dumneavoastră și în cele din urmă se normalizează.

RESPIRAȚIA PROFUNDĂ

Stând așezat, cu picioarele încrucișate, puneți ușor ambele palme pe abdomen. La început, dacă copilul dumneavoastră are dificultăți în a se

conecta cu abdomenul în această poziție, porniți din poziția întins pe spate. Puneți sub cap un suport (o carte) de aproximativ cinci centimetri înălțime. Îndoțiți genunchii, până ajung să fie îndreptați spre plafon, și stați cu tălpile pe podea, picioarele fiind depărtate la lățimea șoldurilor.

Inspirați, lăsând pieptul și abdomenul să se dilate, cu gura relaxată și deschisă, astfel ca aerul să poată ajunge până în fundul plămânilor. Simțiți cum întregul abdomen se umple cu aer și se dilată, apoi expirați, începând din zona pelviană, până vă simțiți complet golit. Repetați de nouă sau zece ori.

RESPIRAȚIA DINAINTEA CONCENTRĂRII

Stând așezat, cu picioarele încrucișate sau pe marginea unui scaun, încercați să mențineți o poziție verticală și relaxată. Timp de trei secunde, inspirați profund pe nări, ținând gura închisă. Încercați să rămâneți conectat cu abdomenul, ca în exercitiul de respirație profundă descris anterior. Țineți-vă respirația timp de trei secunde, apoi expirați lent pe nări, timp de trei secunde, până goliți complet plămânii. Mențineți senzația de golire pentru încă trei secunde. Repetați de trei ori întregul procedeu, asigurându-vă că țineți gura închisă.

* VARIANTĂ PENTRU RESPIRAȚIA DINAINTEA CONCENTRĂRII

Stând așezat în aceeași poziție, presați ușor nările între degetul mare și cel arătător. Ridicând degetul mare, inspirați lent prin nara respectivă, timp de trei secunde. Puneți degetul mare la loc (strângând din nou nara) și rămâneți așa trei secunde. Apoi, ridicați degetul arătător și expirați lent, timp de trei secunde. Imediat după aceea, inspirați prin aceeași nară timp de trei secunde. Puneți degetul arătător la loc (strângând din nou nara) și rămâneți așa trei secunde. Ridicați degetul mare și expirați timp de trei secunde. Repetați procedeu de câteva ori, lent.

După ce ați terminat unul sau două exerciții de respirație, concentrați-vă atenția asupra respirației dumneavoastră firești, desigur, și copilul se concentrează asupra aceluiași lucru. Încurajați copilul (și pe dumneavoastră) să respire profund, firesc și cu ușurință. Urmăriți-vă ritmul respirației: încetinesc pe măsură ce deveniți tot mai relaxați?

Concentrându-ne asupra propriei respirații, devenim tot mai echilibrați în interior. În felul acesta, începem procesul de pătrundere într-o stare mai relaxată și meditativă.

Totuși, în prealabil, este bine să verificăm o listă de probleme practice. Astfel, vom evita orice întreruperi inutile ale procesului de vizualizare creativă.

1. *Posibilele distrageri.* Este recomandabil ca încăperea în care vă aflați să nu aibă ferestrele orientate spre stradă; în caz contrar, trageți jaluzelele sau perdelele, pentru a evita distragerile. Decuplați telefonul sau activați robotul telefonic.
2. *Aerul.* Dacă în camera respectivă se folosesc zilnic calculatoare sau aparatură electronică, poate că ar trebui să achiziționați un aparat de neutralizare a ionilor. Puteți, de asemenea, să ardeți mirodenii parfumate, care îi încântă pe cei mai mulți copii. Aveți totuși grijă: o cantitate prea mare poate afecta exercițiile de respirație, întrucât usucă gâtul. Nu uitați: înainte de ședințe, este interzis fumatul în odaie!
3. *Iluminatul.* Lumina nu trebuie să vă deranjeze atunci când închideți ochii (becurile de 100 de wați pot fi prea puternice).
4. *Muzica.* Dacă pentru mișcarea creativă ați folosit o muzică veselă sau rapidă, încercați s-o contracarați cu muzică lentă, atunci când începeți exercițiul de respirație. Clipocitul apei ori sunetul valurilor spărgându-se de țărm poate fi de asemenea util în crearea unui ritm natural pentru respirație (vezi lista muzicală recomandată).
5. *Poziția.* Dacă vă simțiți inconfortabil pe podea, încercați să folosiți o pernă mare. Dacă nici ea nu vă satisface, puteți sta pe un scaun cu spătar. Indiferent de locul pe care-l veți alege, important este să țineți spinarea dreaptă. În felul acesta, vă ajutați fluxul de energie și propriul nivel de concentrare.

În cele din urmă, verificați nivelul de energie al copilului dumneavoastră. În această etapă, dacă se simt obosiți, copiii doresc adesea să se întindă. Nu este recomandabil să-i lăsați, fiindcă pot adormi. Dacă însă copilul nu este relaxat și concentrat, puteți executa împreună următorul exercițiu:

Întindeți-vă pe spate, punând sub cap un suport (o carte sau o pernă micuță) de aproximativ cinci centimetri înălțime. Îndoțiți genunchii, până ajung să fie îndreptați spre plafon, și stați cu tălpile pe podea, picioarele fiind depărtate la lățimea șoldurilor. Puneți mâinile pe oasele iliace, menținând coatele pe podea. Acum, relaxați-vă câteva minute în această poziție, respirând profund și egal. Imaginați-vă că spinarea vi se afundă în podea – simțiți toate tensiunile revărsându-se din corp și disipându-se în sol. Profitați de acest moment și verificați ca dumneavoastră înșivă să fiți într-o stare de echilibru calm și concentrat. Din experiența mea de profesor și părinte, starea proprie – indiferent dacă o consider sau nu vizibilă – afectează profund copilul și procesele implicate în vizualizarea creativă. Am constatat că pentru o ședință este esențial ca eu înșămi să fiu concentrată și într-o stare de calm și echilibru desăvârșit.

CONCENTRAREA ȘI MEDITAȚIA

Sunteți acum pregătit, alături de copilul dumneavoastră, să începeți procesul de concentrare și pătrundere în starea mentală de meditație. Pentru a urma acest proces, precum și pe cel de vizualizare creativă (Partea a III-a), poate că ar fi util să vă înregistrați totul pe o casetă audio – ca în cazul exercițiilor anterioare –, până vă veți familiariza cu conținutul acestor pagini sau până vă veți dezvolta propriile vizualizări.

În continuare, sunt prezentate procedeele de bază pentru concentrare și pentru pătrunderea într-o stare de meditație, pe care le-am considerat drept cele mai potrivite pentru copiii de toate vârstele. Toate procedeele evoluează firesc de la exercițiile de respirație și creează starea mentală relaxată și concentrată, din care rezultă o vizualizare creativă eficientă. Ca și în capitolele anterioare, aveți la dispoziție câteva procedee diferite, dintre care puteți alege. E posibil să descoperiți unul care să placă mai mult familiei dumneavoastră. Cu toate acestea, la răstimpuri, poate fi util să variați procedeele.

Pregătiți din timp procedeul ales. Vorbiți cu glas calm, blând, dar clar, mai lent decât o faceți de obicei. Faceți pauze regulate, pentru ca tot ce spuneți să poată fi absorbit. Verificați cu regularitate ca vocea să nu vă fie monotonă.

PROCEDEUL 1

Respiră profund și egal. Concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui – simți cum pleoapele ți se îngreunează treptat până se închid. Nu te împotrivi, lasă-le să se închidă. Apoi, îndreaptă-ți atenția asupra inimii. Pune palma deasupra inimii. Încearcă să simți ritmul bătăilor inimii. Încetinește sau a rămas același? Concentrează-ți toată atenția asupra inimii. Dacă în minte îți apar alte gânduri, lasă-le să plutească precum petalele pe râu și revino cu atenția la inimă. Menține atenția acolo și gândește-te la ceva sau la cineva pe care îl iubești; poate fi un animal, dar și un loc favorit. Observă ce efect au gândurile respective asupra inimii tale. Se simte diferit regiunea inimii? Păstrează o vreme sentimentul acela plăcut, de iubire, în inimă. Bucură-te de senzația de plăcere încercată... (tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. În acest punct, este momentul să introduceți vizualizarea creativă aleasă (vezi Partea a III-a). Când se

termină vizualizarea creativă, faceți o scurtă pauză. Dacă ați avut o muzică pe fundal (vezi lista muzicală recomandată), reduceți treptat volumul până devine inaudibilă. Reîncepând să vorbiți, iuțiți ritmul cuvintelor. Pe măsură ce vă apropiați de sfârșitul procedurii, lăsați glasul să revină la ritmul și tonul obișnuite.)... Acum, revino treptat cu atenția asupra inimii... Ritmul bătăilor s-a modificat? Încearcă să simți iubirea din inimă și revars-o prin tot corpul. Veți simți peste tot senzația plăcută de iubire. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra respirației. S-a încetinit? Acum, foarte lent, revino cu atenția în odaie și, când ești gata, poți deschide ochii.

PROCEDEUL 2

Respirând profund și egal, concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui, până ce pleoapele încep să devină grele... Simte-le cum sunt tot mai grele, până ce în final se închid. Simte-le cât de relaxate și grele sunt. Acum, ascultă-ți respirația și concentrează-te asupra ritmului ei. În timp ce îți simți respirația, stai complet nemișcat. Imaginează-ți că ești un val pe ocean... (În acest punct, poate fi util să aveți pe fundal o casetă audio cu zgomote line de valuri)... Încearcă să simți cum te spargi pe țarm... și revii în ocean... (Încearcați să urmați ritmul valurilor. La fel și ritmul respirației copilului.)... afară, pe țarm, și înăuntru, în ocean... afară și înăuntru... afară și înăuntru... simți că tu ești valul, că tu ești oceanul... (tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. În acest punct, poate fi introdusă vizualizarea creativă aleasă. Când ați terminat vizualizarea creativă, opriți-vă pentru o clipă, înainte de a continua)... Vezi dacă poți simți o pace interioară... o pace profundă, profundă... mai profundă și mai liniștită decât cea din timpul somnului... stai complet nemișcat și străduiește-te să simți pacea... simți tăcerea... bucură-te pentru un moment de pace și de nemișcare... (tăceți un minut, apoi reduceți treptat volumul muzicii sau al efectelor sonore, până devin inaudibile. Continuând, iuțiți ușor ritmul vorbirii, revenind la viteza și tonul obișnuite spre sfârșitul procedurii)... Acum, revino încet cu atenția la respirație... Ritmul ei a încetinit?... Dar ritmul bătăilor inimii?... Pentru câteva clipe, încearcă să simți bătăile inimii... Acum, treptat, revino cu atenția asupra camerei, iar când ești gata poți deschide ochii.

PROCEDEUL 3

Respirând profund și egal, concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui, până ce pleoapele încep să devină grele. Acum, lasă-le să se închidă, simțind cât este de plăcut și de relaxant. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra inimii – dacă

vrei, poți pune palma deasupra ei – și încearcă să simți ritmul bătăilor. Simte cât de plăcut și de cald este în jurul inimii. Acum, gândește-te la ceva care te face să simți iubire... o pisicuță sau un iepuraș... sau un câmp plin de flori frumoase... îmbrățișarea unei persoane dragi... vei simți cum în felul acesta inima pare și mai caldă. Simte-o cum crește treptat, tot mai mult, pe măsură ce se umple cu mai multă iubire pentru toate animalele și toți oamenii din întreaga lume. Simte cât de multă iubire ai pentru toți... și, desigur, pentru tine. Pentru câteva clipe, bucură-te de sentimentul acesta... Acum, încearcă să simți cum devii tot mai mic... tot mai mic, și mai mic, și mai mic, până ajungi atât de mic încât poți intra în inima ta. Simte ce bine este să fii în inima ta... ce cald este să fii înconjurat de toată iubirea... (tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. Începeți procedeul de vizualizare creativă ales. După ce-l terminați, tăceți din nou câteva clipe. Reduceți treptat volumul muzicii, până ce aceasta devine inaudibilă. Reîncepând să vorbiți, iuțiți ușor ritmul cuvintelor.)... Acum, ești din nou în interiorul inimii, înconjurat de toată iubirea... Treptat, vei simți cum crești și devii mai mare, tot mai mare, până ajungi din nou la mărimea ta obișnuită. Ascultă-ți bătăile inimii. Ritmul lor ți se pare diferit? Poți reveni cu atenția asupra camerei și, când ești gata, poți deschide ochii.

PROCEDEUL 4

Respiră profund și egal. Concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui, până ce începi să simți pleoapele grele. Lasă-le să devină tot mai grele, până când, în final, se închid, relaxate și împovărate. Rămâi câteva momente cu atenția fixată asupra respirației... acum, îndreaptă-ți atenția asupra inimii... ascultă ritmul bătăilor inimii, încearcă să le auzi din interior... Acum imaginează-ți deasupra capului tău o fântână frumoasă. Este fântâna ta specială – ea poate arăta oricum dorești să fie. Poate avea orice culoare dorești... dacă vrei, poate fi cu buline sau cu dungulițe. Fântâna este umplută cu o lumină albă și minunată, o lumină albă care o umple, până se revarsă din ea, așa cum apa se revarsă dintr-o fântână adevărată. Vezi cum lumina cea albă și frumoasă se revarsă din fântână peste capul tău, peste creștetul capului tău. Încearcă să simți cum lumina te lovește în creștet și-ți curge peste față, pe ceafă și gât. Simte-o cum se revarsă, cum curge și clipește peste umeri, piept și spinare, apoi peste burtă. Simte-o cum îți curge pe spate, pe ambele mâini și pe ambele picioare. Simte-o cum curge pe tine, până ajunge pe vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare, de unde șiroiește pe sol. Simte-te complet acoperit și umplut de această minunată lumină albă, până ajungi să faci parte din ea, din minunata lumină albă. Pentru câteva clipe,

bucură-te de senzația asta... (tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. Introduceți vizualizarea creativă aleasă. După ce o terminați, reduceți treptat volumul muzicii sau al efectelor sonore. Faceți o scurtă pauză și când reîncepeți să vorbiți, iuțiți ușor glasul.)... Acum, revino cu atenția asupra bătăilor inimii... le poți simți din interior?... Revino cu atenția la respirație... la cele din jurul tău... și la camera în care ne aflăm. Când ești gata, poți deschide ochii.

PROCEDEUL 5

Puneți o lumânare aprinsă în mijlocul cercului și cereți-i copilului sau copiilor s-o privească, concentrându-și atenția asupra flăcării. Încurajați-l să continue să privească flacăra până simte că ar dori să închidă ochii. Lăsați-l să închidă ochii. Începeți procedeul când copilul a închis ochii... Acum, vezi reflectarea flăcării lumânării în mintea ta. În mintea ta, vezi o flacără ce seamănă perfect cu cea a lumânării. Concentrează-te o clipă asupra galbenului flăcării... (pauză)... acum, concentrează-te asupra părții albastre a flăcării... (pauză)... acum, concentrează-te asupra părții albe a flăcării... (pauză)... Acum, simți temperatura flăcării. Simți cum te încălzești din ce în ce mai mult, simți cum devii luminos și strălucitor. Simți cum devii parte din flacără... cum te contopești cu lumina caldă și strălucitoare a flăcării. Simți cât de cald, calm și concentrat ești... acum, chiar să fii acolo un moment (tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. Introduceți vizualizarea creativă aleasă. După ce o terminați, faceți o scurtă pauză. Dacă pe fundal există muzică, reduceți treptat volumul, până devine inaudibilă. Când reîncepeți să vorbiți, iuțiți ușor glasul.)... Acum, revine treptat cu atenția la senzația de căldură și la punctul din interiorul tău, unde ai văzut flacăra. Concentrează-te asupra propriei respirații. Acum, revino cu atenția la camera din jur, inspiră adânc și, când ești gata, poți deschide ochii.

X PROCEDEUL 6 X

Respirând profund și egal, închide lent ochii, simțind cum toți mușchii feței ți se relaxează. Concentrează-ți atenția asupra punctului dintre sprâncene, aflat în interiorul capului. Continuă să respiri adânc și egal, adânc și egal. Imaginează-ți că în spatele aceluia punct, în spatele ochilor tăi, se află o ușiță. Înapoia ușiței este o scară ce coboară spre inima ta. Acum, vom coborî încetșor pe scara asta. Cu fiecare treaptă coborâtă, vei deveni tot mai relaxat, pătrunzând mai adânc în tine. Până la inimă sunt zece trepte, și după fiecare treaptă vei fi mai relaxat. Începem să

coborâm... prima... a doua... mai adânc... a treia... a patra... mai relaxat... a cincea... a șasea... chiar mai adânc... a șaptea... chiar mai relaxat... a opta... mai adânc... a noua. A ZECEA... acum ai ajuns în adâncul inimii, cu o stare a minții relaxată și minunată. Încearcă să simți toată dragostea care există în inima ta... acum, rămâi acolo și bucură-te de această stare... (tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. Apoi, introduceți vizualizarea creativă aleasă. După ce o terminați, reduceți treptat volumul muzicii. Reîncepând să vorbiți, iuțiți ușor ritmul cuvintelor și reveniți la viteza și tonul obișnuite spre sfârșitul procedurii.)... Acum, îndreaptă-ți lent atenția spre inimă. Voi număra de la zece până la unu, iar când voi ajunge la unu, vei fi complet treaz, te vei simți excepțional și vei deschide ochii. Zece... nouă... opt... întinde-ți puțin mușchii... șapte... te trezești... șase... cinci... ochii ți se simt odihniți și înprospătați... patru... trei... te simți excelent... doi... UNU! Deschide ochii, ești complet treaz și te simți minunat!

PROCEDEUL 7

Respiră adânc și firesc și concentrează-te asupra unui punct aflat în fața ta, puțin deasupra nivelului ochilor. Concentrează-te asupra lui, până ce pleoapele încep să devină grele. Lasă-le să se închidă lent. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra inimii. Este ca și cum ai pune mâna pe inimă. Încearcă să simți ritmul bătăilor ei. Concentrează-ți toată atenția și conștiința asupra inimii. Gândește-te la cineva pe care-l iubești și simte căldura din zona inimii. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra picioarelor, a labelor picioarelor și a degetelor de la picioare. Încearcă să simți toată energia din aceste părți ale corpului tău. Acum, absoarbe în sus această energie din degetele picioarelor, din labelor picioarelor și din picioare, îndreptând-o spre inimă. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra capului, asupra creștetului capului, a feței și a gâtului. Simte energia de acolo. Acum, absoarbe în jos această energie, în inima ta. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra umerilor, brațelor, mâinilor și degetelor. Simte toată energia de acolo. Acum, absoarbe toată energia aceea în inima ta. Acum, îndreaptă-ți atenția asupra regiunii din jurul corpului tău. Simte energia de acolo. Acum, absoarbe toată energia în inima ta. Simte toată energia aceea în inima ta. Acum, simte iubirea din inimă. Vei simți cum inima îți crește, se dilată de atâta energie iubitoare. Acum, trimite energia aceea iubitoare spre cineva care are nevoie de ea... apoi spre tine. Continuă o vreme s-o simți, s-o trimiți și să te bucuri de ea... (tăceți câteva minute sau atât cât este capabil de atenție copilul. Începeți procesul de vizualizare creativă ales. După ce-l terminați, tăceți din nou câteva clipe. Reduceți treptat volumul muzicii din fundal, până ce aceasta devine inaudibilă. Reîncepând să vorbiți, iuțiți ușor ritmul cuvintelor și

reveniți la viteza și tonul obișnuite spre sfârșitul procedurii.)... Acum, treptat, revino cu atenția asupra inimii. Străduiește-te să simți toată iubirea din interiorul ei și ține minte că ea se găsește mereu acolo. Acum, revino cu atenția asupra respirației... și apoi la camera asta. Inspiră adânc și, când ești gata, deschide ochii!

La sfârșitul cărții, se găsește o listă cu muzică și efecte sonore potrivite pentru aceste meditații și pentru vizualizările creative ce vor urma. Volumul muzicii trebuie să fie relativ redus, pentru a nu constitui o distragere de la glasul dumneavoastră. Înainte de începerea ședinței, verificați dacă înregistrarea muzicală este suficient de lungă. Dacă dumneavoastră sau copilul considerați muzica drept un factor de distragere a atenției, n-o mai utilizați.

PARTEA A TREIA

VIZUALIZĂRILE CREATIVE

Vizualizările creative din acest manual trebuie înglobate în meditații și folosite în contextul descris. Există multe modalități de a le realiza și, fără îndoială, cu timpul, o veți descoperi și dezvolta pe a dumneavoastră.

Când conduceți o vizualizare creativă cu copiii, este esențial să fi făcut în prealabil toată munca pregătitoare (respectiv, eliberarea tensiunii, concentrarea energiei și relaxării într-o stare de meditație). Pe măsură ce progresați, timpul de care aveți nevoie pentru fiecare exercițiu se va scurta, deși poate că veți dori să petreceți mai mult în anumite procedee care vă fac plăcere în mod deosebit. Deocamdată, alocăți timpul necesar pentru a vă ajuta copilul să ajungă în starea mentală corespunzătoare, astfel încât el să poată beneficia realmente, din prima zi.

Ca și în cazul meditației, vorbiți încet, dar audibil, fără grabă, făcând pauze frecvente. Nu este necesar să urmați scenariul cuvânt cu cuvânt; improvizați, folosiți-vă imaginația și aplicați-vă cunoștințele adaptate la necesitățile specifice ale copilului dumneavoastră.

Fiecare dintre următoarele vizualizări poate fi utilizată la orice vârstă, deși eu sugerez să adaptați limbajul pentru a se potrivi vârstei și mentalității copilului, dacă este necesar.

Dacă folosiți efecte sonore sau muzică, nu uitați că rolul lor este de a ajuta la concentrarea energiei, la accentuarea atmosferei generale și la sprijinirea procesului.

CREAREA UNEI GRĂDINI

Fiecare dintre următoarele vizualizări continuă în mod firesc din starea de meditație și este completată prin procedeul de „părăsire” (vezi capitolul anterior, despre meditație).

★ POTECA

Vreau să vezi în fața ta o potecă, într-un cadru natural... oricum dorești să fie – lată, îngustă, șerpuită, dreaptă, lângă un pârau, pe malul mării, în pădure sau pe munte... oricum o dorești... Acum, vreau să pornești pe poteca ta, până ajungi la un copac, un copac cu multe, multe ramuri. El este Copacul Necazurilor tale, de care îți agăți toate necazurile. Oprește-te puțin și descarcă-ți necazurile... oricât ar fi ele de mici. Atârnă-le pe toate în copac, apoi pleacă mai departe... Vezi să nu uiți nici unul!... Mergi pe potecă. Dacă în calea ta apar pietre, crengi sau alte piedici, oprește-te și dă-le ușor la o parte. Îndreaptă spre ele o parte din iubirea pe care o ai în inimă și mergi mai departe. În curând, ajungi la o poartă micuță, acoperită de florile tale preferate. Miroase-le parfumul îmbătător și împinge încet poarta, deschizând-o. Când treci dincolo de poartă, ajungi în cea mai frumoasă grădină pe care ai văzut-o vreodată. Este exact așa cum dorești să fie, și ea este numai a ta... Toate culorile din grădina ta sunt vesele și frumoase. Soarele strălucește și păsările ciripesc un cântecel de bun venit. Aici te simți apărat și liniștit... Plimbă-te o vreme prin grădina ta, explorează-o... (*Pauză de câteva minute sau atâta vreme cât se poate menține atenția copilului*)... Acum, înainte de a pleca, vreau să-ți mulțumești grădinii tale fiindcă există pentru tine și că este atât de perfectă. Să știi că grădina ta va fi întotdeauna aici, oricând vei avea nevoie de ea... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

Aceasta este o vizualizare fundamentală, pe care am găsit-o foarte eficientă, atât în calitate de cadru general, cât și ca temelie pentru alte vizualizări. Puteți construi pornind de la ea – așa cum am procedat eu, în multe din următoarele vizualizări – sau o puteți folosi ca atare. Întrebuințată

izolat, este extrem de utilă atunci când un copil e bolnav, când își face griji în legătură cu ceva anume sau când simte nevoia de ajutor.

Pe lângă ședințele dumneavoastră, puteți folosi această vizualizare la fel ca pe o poveste. Experiența m-a învățat că ea poate fi utilă atunci când un copil are dificultăți în a adormi sau când trebuie învinsă o problemă neplăcută, cum ar fi internarea în spital.

A COPACUL ÎNVĂȚĂTOR

Vezi în fața ta poteca din natură. Mergi pe ea, până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Oprește-te lângă el și atârnă orice necazuri ai avea astăzi. Nu uita, nu contează ce sunt ele... Copacul Necazurilor are atât de multe ramuri încât există loc pentru orice fel de necazuri... Mergi mai departe, până ajungi la poarta ta. Oprește-te și miroase florile frumoase care cresc pe poartă. Când o deschizi, observă că soarele pare să strălucească și mai puternic. Înăuntrul grădinii, cerul are albastrul cel mai strălucitor pe care l-ai văzut vreodată. În jurul tău, păsările ciripesc și iarba de sub picioare este moale și răcoroasă. Mergi prin grădina ta, până ajungi la un stejar foarte mare. Este atât de înalt încât trece cu mult deasupra norilor... nu-i poți vedea vârful! Tulpina copacului este uriașă, iar la baza ei există o mică deschizătură – suficient de mare ca să poți intra. Când privești de aproape tulpina copacului, ea pare să aibă un chip... un chip foarte blând și înțelept, ca al unui învățător plin de bunătate. Se pare că te cheamă printr-un semn și tu pășești foarte încet în interiorul tulpinii. Pe măsură ce ochii ți se obișnuiesc cu lumina dinăuntru, vezi că tulpina este goală în interior și că acolo există o mulțime de sertărașe. Fiecare sertăraș conduce la o parte a scoarței și în interiorul scoarței, există toată înțelepciunea de care o să ai nevoie vreodată. Ai vreo întrebare de pus? Poate fi absolut orice întrebare la care dorești un răspuns... Gândindu-te la întrebarea ta, sertărașul dinspre partea din scoarță care are răspunsul se deschide, ca prin farmec. Mergi spre sertărașul deschis și ia-ți răspunsul... Se poate afla acolo în scris... sau sub forma unei fotografii... sau îl poți auzi... Acum, ieși din tulpina copacului, în grădină. Întoarce-te să-i mulțumești Copacului tău Învățător pentru că se află acolo. El îți spune că va fi întotdeauna acolo, ori de câte ori vei avea nevoie de un răspuns. Îndreptându-te spre poarta grădinii, mulțumește-i grădinii tale pentru că există – știi că va fi întotdeauna acolo, indiferent când vei avea nevoie de ea... *(Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)*

Dacă copilul dumneavoastră nu capătă un răspuns în Copacul Învățător, asigurați-l că îl va primi în curând. Poate că în sertăraș nu mai era loc

pentru răspuns, sau poate că răspunsul nu era pregătit. Conform experienței mele, aproape întotdeauna se capătă un răspuns. Cu toate acestea, uneori poate fi ceva privat. Nu încercați să aflați de la copil care a fost întrebarea sau răspunsul. Dacă el dorește să vi le spună, o va face la momentul cuvenit.

NORII PERCEPȚIEI

Vezi înaintea ta poteca din natură. Mergi pe ea, până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Oprește-te lângă el și atârnă orice necazuri ai avea astăzi. Nu uita, Copacul Necazurilor tale acceptă absolut toate necazurile!... Mergi mai departe până ajungi la poarta ta. Florile care cresc pe ea sunt astăzi acoperite de rouă. Nu-i așa că miros minunat? Acum, deschide poarta și pătrunde în grădină. Pășind prin iarbă, simți o adiere de vânt care-ți mângâie pielea și părul. Iarba este moale, deloc umedă, așa că te întinzi pe ea. Ridicând ochii spre cer, zărești câțiva norișori albi și pufoși care plutesc spre tine. Îi privești și descoperi că formele lor creează diverse imagini. Într-un norișor poți vedea imaginea unei femei... în timp ce te uiți, imaginea se schimbă în cea a unui spiriduș... apoi, în cea a unui bătrân... apoi, un iepuraș... rămâi o vreme, privește norii și vezi câte forme și imagini diferite capătă ei... Acum, este timpul să-ți părăsești grădina. Când îțiiei rămas bun de la nori, mulțumește-i grădinii fiindcă există – știi că va fi mereu acolo pentru tine, oricând vei avea nevoie de ea... *(Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)*

LACUL REFLECȚIEI

Vreau să mergi pe poteca ta din natură... până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Oprește-te lângă el și atârnă orice necazuri ai avea astăzi. Nu uita, Copacul Necazurilor tale acceptă absolut toate necazurile!... Mergi mai departe, până ajungi la poarta ta. În jurul florilor de pe poartă, zboară doi fluturași minunați. Privește-i cum coboară pe flori, jucăuși, și deschide poarta. Astăzi, în grădina ta se simt miresmele florilor iar păsările ciripesc fericite. Te plimbi prin grădină și treci pe lângă Copacul Învățător... vrei să te oprești și să-i pui o întrebare?... Îți continui drumul prin grădină, pe lângă alți copaci, cobori o pantă, mergi prin iarbă... până ajungi la un lac, un minunat lac verde-albastru. Soarele strălucește deasupra lui, radiind o lumină albă sclipitoare, ce se reflectă din apă, astfel încât ai impresia că pe suprafața lacului dansează o mie de diamante. Te oprești și vezi orice

mișcare de pe suprafața lacului... fiecare încrețitură a apei... aerul este nemișcat și lacul liniștit... pașnic... în timp ce privești, o plută micuță se apropie de tine... urci pe ea, știind că nimic din grădină nu este periculos. Pluta te poartă încetișor spre centrul lacului, lunecând peste apă ca o lebădă grațioasă. Te întinzi pe plută și privești peste marginea ei, în apă. Este limpede aidoma cristalului și te poți zări ca într-o oglindă... ce altceva mai vezi?... Acum, pluta se îndreaptă lent spre malul lacului... Cobori încetișor pe malul ierbos și fluturi mâna spre plută, luându-ți rămas bun. Mergi prin grădină, știind că poți reveni aici oricând dorești. Când ieși, îi mulțumești grădinii... *(Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)*

MUNTELE DE CRISTAL

Vreau să vezi în față poteca ta din natură. Mergi pe ea, până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Ai vreun necaz de agățat astăzi?... Mergi mai departe până ajungi la poarta ta. Miroase parfumul dulce al florilor, atunci când deschizi poarta. Intrând în grădină, observi într-o latură o cărăruie pietruită... și te hotărăști s-o explorezi. Cărarea șerpuiește prin grădină, printre flori minunate, tufe și plante... În scurt timp, ajungi la colțul unui gard viu. Când îl ocolești, vezi în fața ta un munte minunat. Este multicolor și seamănă cu un cristal imens. Apropiindu-te de el, vezi că are o mulțime de trepte naturale... te hotărăști să le sui. Pășind pe prima treaptă, observi că baza muntelui are culoarea roșie. Este un roșu puternic, aprins. Mai observi că într-o parte a muntelui cresc flori roșii, iar în cealaltă parte se găsește un cireș încărcat cu cireșe roșii, strălucitoare. Florile roșii degajă un miros îmbătător și te gândești să culegi o cireășă. Când muști din ea, sucule dulce îți umple gura... mmmmmmmmmmm... Mai urci câteva trepte pe Muntele de Cristal și zărești sub picioare o culoare portocalie strălucitoare... Se pare că ai ajuns într-o livadă cu portocali, fiindcă toți pomii din jurul tău sunt încărcati cu portocale îmbietoare. Poate că ți-ar plăcea să bei niște suc de portocale... direct dintr-o portocală... Acum, urci alte câteva trepte și ajungi la un nivel cu totul și cu totul galben. Peste tot, se zăresc flori galbene... înalte, scunde, mari și mici... În lateral, curge un pârâiaș și decizi să te răcorești în undele lui... te scalzi la umbra unui lămâi și aroma puternică și proaspătă de lămâie te revigorează și mai mult... După alte câteva trepte, ajungi în mijlocul unui verde luxuriant. Parcă te-ai găsi într-o junglă tropicală. Din sutele de copaci zboară păsări, și toate animalele tale favorite îți ies în cale și te salută... Urci la următorul nivel, și totul în jur este albastru. Niciodată n-ai văzut un albastru mai frumos... Într-o parte a muntelui, vezi marea și niște delfini care se joacă în apa limpede, albăstruie. Plonjezi în marea albastră, înoți și te joci cu delfinii o vreme...

Revenind pe munte, urci mai departe, și în jurul tău totul se preschimbă în violet... parcă te-ai găsi pe un ametist gigantic... lumina se reflectă din piatră și totul scânteiază în jur... În cele din urmă, ajungi în vârful muntelui, și totul devine alb... orbitor de alb. Toate gândurile și visele tale favorite se află aici... îngeri, zâne, nori și raze de soare... orice dorești, există aici... totul fiind scăldat într-o lumină albă, orbitoare... Te voi lăsa acum să te bucuri de Muntele tău de Cristal. Poate că dorești să-l mai explorezi... *(pauză)*... Părăsindu-ți Muntele de Cristal, îi mulțumești pentru că există acolo... și știi că poți reveni oricând dorești. Mulțumește-i și grădinii... pentru că se află mereu pentru tine acolo... *(Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)*

Înainte de această vizualizare, poate fi util să-l familiarizați pe copil cu cristalele, în cazul în care n-ați făcut-o deja.

COVORUL FERMECAT

Vezi înaintea ta poteca din natură. Plimbă-te pe ea, până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Oprește-te să vezi dacă azi ai necazuri pe care să le atârni acolo. Dacă ai, agață-le. Ai grijă să nu uiți vreunul... Acum continuă-ți drumul pe potecă, până ajungi la poarta grădinii tale. Oprește-te, pentru a te bucura de florile frumoase ce cresc pe poartă. Savurează-le parfumul. Acum deschide poarta și intră în grădină. În timp ce te plimbi prin grădină, simți cum soarele te încălzește. Păsările și insectele sună azi ca un cor. Iarba pare mai verde ca oricând. Simțindu-i molicunea sub tălpi, privești în jos... puțin mai departe, zărești ceva în iarbă... Te grăbești să vezi ce este... În fața ta, pe iarbă, se vede un covor viu colorat. Te apleci și-l atingi... este caufelat și plăcut... pășești ușor pe el și te așezi. Te simți cu adevărat confortabil... parcă ai sta pe aer... treptat, îți dai seama că într-adevar stai pe aer, deoarece covorul s-a înălțat și plutește la câțiva centimetri deasupra solului. Ce pasionant! Să vedem dacă poate zbura... Este cu adevărat un Covor Fermecat... se ridică tot mai sus, urci sus, sus, sus, sus... dincolo de vârfurile copacilor, sus printre nori și dincolo de ei... sus, sus, sus, în văzduh, mai departe de Pământ, până ce planeta noastră se vede ca o minge micuță. Urci tot mai sus, în atmosferă, până ajungi să zbori printre stele. Stând pe Covorul Fermecat, printre stele, privești în jos spre Pământul-mamă și-i trimiți toată dragostea de care ești capabil. Nu este minunat că o poți face?... Acum, poate că dorești să mai zbori printre stele și să te bucuri de ceea ce te înconjoară... *(pauză atâta vreme cât se poate menține atenția copilului)*... Acum, Covorul Fermecat începe să coboare... flutură mâna spre stele, luându-ți rămas bun de la ele, în vreme ce zbori în jos, jos, jos, jos... planeta Pământ pare tot mai mare, pe măsură ce te apropii... printre nori, printre coroanele copacilor... și

foarte lin Covorul tău Fermecat aterizează pe iarba moale din grădina ta. Când părăsești Covorul Fermecat și grădina, mulțumește-le fiindcă sunt acolo pentru tine... *(Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)*

PODUL CURCUBEULUI

Vreau să vezi în față poteca ta din natură. Mergi pe ea până ajungi la Copacul Necazurilor tale. Acum, atâră acolo toate necazurile tale, înainte de a-ți continua drumul pe potecă... În vreme ce mergi pe potecă, spre poarta ta, nu uita să îndepărtezi obstacolele pe care le-ai putea întâlni, ușor și cu dragoste. Când ajungi la poarta grădinii, observă toate culorile diferite ale florilor ce cresc acolo. Miroase parfumul lor dulce și împinge lin poarta, deschizând-o. Plimbă-te destins prin grădină, bucurându-te de tot ceea ce vezi, auzi și miroși... mângâie florile tale favorite și simte moliciunea petalelor... Observă că ceva mai devreme a plouat în grădina ta. Acum, soarele strălucește și picături mici scânteiază pe frunzele copacilor. Iarba este umedă și aerul înprospătat. Privind în depărtare, zărești câteva curcubee... Ele parcă leagă copacii între ei, aidoma unor podețe. Sunt atât de multe încât îți vine să dansezi de fericire! Înapoia acestor curcubee mai mici, există unul gigantic! Pornește spre el. Știi că în grădina ta se pot petrece lucruri fermecate – poți realmente atinge curcubeul, dacă vei continua să înaintezi... Mergi mai departe, mișcându-te mai iute acum spre curcubeul gigantic. Tot mai aproape și mai aproape, până ce... ca prin farmec, ajungi chiar sub curcubeu. Seamănă cu un pod uriaș, enorm, întinzându-se dintr-o parte în cealaltă a grădinii tale. Decizi să te aventurezi pe el. Te apropii de unul dintre capetele curcubeului și începi să sui. Privind în jos, îți dai seama că tu însuși ai căpătat toate culorile curcubeului... roșu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo și violet. Fiind pe curcubeu, ai devenit parte din el... Apropiindu-te de vârful Podului Curcubeului, vezi că din cealaltă parte a podului o siluetă se îndreaptă către tine... este un prieten curcubeu... Te voi lăsa acum puțintel să te joci cu prietenul curcubeu... *(pauză)*... Acum, este momentul să părăsești curcubeul și pe prietenul de joacă. Mulțumește-le amândurora pentru că sunt acolo... apoi mulțumește-i grădinii tale la plecare. Știi că îi vei găsi pe toți acolo, ori de câte ori vei avea nevoie de ei... *(Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)*

ZÂNELE TĂMĂDUITOARE

Vezi înaintea ta poteca din natură. Mergi pe ea și treci pe lângă Copacul Necazurilor tale. Vezi dacă ai necazuri de atârnat azi. Apoi, continuă-ți drumul pe potecă, până ajungi la poarta grădinii. Ce poartă frumoasă este

azi... acoperită cu florile cele mai colorate și cele mai parfumate pe care ți le poți imagina. Trebuie să fie cea mai frumoasă poartă existentă! O împingi ușor, deschizând-o, treci dincolo și te oprești să admiri poarta care se închide în urma ta. Îndepărtându-te de poartă și pătrunzând în grădina ta, auzi un foșnet. Te întorci... și vezi câteva chipuri mitite care te privesc printre florile de pe poartă. Apropiindu-te, vezi că ele sunt ale unor zâne mici, care apar treptat dinapoia florilor și frunzelor. Mai întâi, se ivește una... apoi, încă una... încă una, până ce vreo zece zâne plutesc înaintea ta, fluturând din aripioare. Toate au baghete mici și zâmbesc cald, binevoitor. Ele încep să cânte:

Hai să-ți arătăm ce putem face,
Ca să te-ajutăm, dacă ești trist.

Te prind apoi de mâini și te poartă prin grădină... *(pauză)*... Ajungi la o plajă mică, izolată. Nisipul se simte moale, uscat și cald. Aici, zânele îți cer să te întinzi confortabil. Ele se așază în cerc în jurul tău. Ești relaxat și liniștit și poți simți în inimă dragostea zânelor... Ele cântă:

Dacă ești lipsit de chef și plăcere,
Baghetele noastre te fac bine pe loc.

Sunt sigur că există un loc în care ți-ar plăcea să te simți mai bine... Poate că ți-ar plăcea să fii răsfățat de zâne... *(pauză atâta vreme cât se poate menține atenția copilului)*... Mulțumindu-le zânelor și părăsindu-le, știi că vor fi întotdeauna acolo, dacă vei avea nevoie de ele... așa cum va fi și grădina ta... *(Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)*

Această ultimă vizualizare a grădinii poate fi întrebuințată eficient atunci când copilul nu se simte bine sau suferă de durerile normale ce însoțesc creșterea. Am mai descoperit că este atât util, cât și eficient s-o folosesc și în alte ocazii, de pildă atunci când copilul urmează să meargă la medic sau la dentist. Îl ajută să se relaxeze, să privească situația cu mai mult calm și adesea poate ajuta la ușurarea unor dureri temporare pe care le poate simți. În experiența mea, a ajutat și la iuțirea procesului de însănătoșire a unui copil.

STĂPÂNIREA DE SINE

Fiecare dintre următoarele vizualizări derivă firesc dintr-o stare de meditație și se încheie prin procedeul de „părăsire” (vezi capitolul „Concentrarea și meditația”). Vizualizările din acest capitol pot fi utilizate și izolat, ca să ajute la combaterea temerilor și să clădească încrederea de sine în situația fizică și la momentul când ea este necesară.

COȘMARURILE

Dacă copilul dumneavoastră suferă de coșmaruri frecvente, dacă este înspăimântat de „monștrii de sub pat”, sau vede „monștri” și alte creaturi fioroase noaptea, efectuați următoarea vizualizare în cadrul unei meditații, o dată. Dacă reapar coșmarurile, efectuați vizualizarea din nou, *imediat sau cât mai curând posibil* – preferabil, imediat ce copilul este suficient de stăpân pe sine. Dacă este un copil destul de mare ca să-și amintească vizualizarea și s-o efectueze singur, încurajați-l s-o facă și reamintiți-i-o înainte de culcare.

Știi că acum te găsești într-un loc sigur... este liniștit și pașnic, iar în jurul tău există numai iubire care îți umple inima. Ești în siguranță și liniște. Acum, vreau să te întorci și să privești monstrul, să-l înfrunți. O poți face în siguranță, fiindcă acum tu ataci. Acum, întinde ambele brațe spre monstru. Întinde degetele rășchirate. Când le întinzi, vezi cum monstrul se micșorează tot mai mult. Întinde-le din nou. Monstrul se micșorează mai mult... cu cât întinzi mâinile, cu atât el se micșorează, până când devine îndejuns de mic încât să-ți încapă în palmă. Continuă să se micșoreze, până ajunge cât o gămălie de ac. Acum, te poți împrieteni cu el... poți să te joci cu el... poți să faci orice dorești cu el... să-l bați de pământ, ca pe o minge, dacă dorești... să te joci cu el oricum vrei. *(Dacă copilul vrea să-l arunce pe fereastră sau să facă vreun gest asemănător, lăsați-l să procedeze așa cum i se pare firesc.)*

DURERILE ȘI CRAMPELE CAUZATE DE TENSIUNI

Dacă copilul dumneavoastră suferă de dureri și crampe datorate încordărilor și tensiunilor (migrene, dureri de stomac etc.), următoarea vizualizare îi poate fi de mare ajutor. Efectuați vizualizarea o dată, în cadrul unei meditații. În continuare, cereți-i copilului să efectueze acțiunea din vizualizare (în acest caz, bănd un pahar de apă), în vreme ce reafirmați procesul de afirmare din vizualizare. Dacă durerile și crampele persistă, duceți copilul la un medic, pentru a stabili dacă nu cumva există alte cauze.

Vreau să vezi în fața ta un pahar mare. Acum, vezi cum apa umple acest pahar, treptat, până sus. Știi că în apa aceea există un milion de cristale fermecate invizibile, care îți vor îndepărta durerea de..... Acum, inspiră adânc, apoi expiră. Acum, te vezi ducând paharul la gură și bănd apa. Pe măsură ce apa îți curge prin gât și pătrunde în stomac, simți cum durerea de..... iese din corpul tău, spălată de cristalele fermecate din apă. Știi că de îndată ce vei termina de băut apa, durerea ta de..... va dispărea complet!... *(pauză scurtă)*... Durerea ta de..... a dispărut acum și te simți mult mai bine ca înainte.

În cadrul experienței mele, această vizualizare a ajutat la îndepărtarea crampelor, durerilor, dar și crizelor de isterie. Acest lucru s-a petrecut în cazurile când copilul a recunoscut că respectivele crize nu-i fac bine și a dorit să le controleze sau să le înlăture. Indiferent de problemă, dacă ea se datorează tensiunilor, această vizualizare poate fi de folos.

FURIA

Dacă copilul dumneavoastră este predispus la accese de furie și la crize frecvente de isterie, efectuați următoarea vizualizare, o dată, în cadrul unui proces de meditație (dacă problema este serioasă, o puteți repeta de două, trei ori). Apoi, încurajați copilul să folosească el însuși vizualizarea, ori de câte ori simte furia acumulându-se în el. După un timp, poate fi utilizată și vizualizarea anterioară acesteia.

Te vezi într-o cameră goală. Te vezi furios – vezi cum arată chipul tău și cum îți simți corpul... Acum, lași toate astea în urma ta... În locul lor, te vezi în grădina ta, ținând în brațe animalul sau jucăria ta favorită. Vezi cât de fericit ești. Vezi cum arată chipul tău și cum îți simți corpul... Acum, îți spui că data viitoare, când te vei simți înfuriindu-te, te vei opri și vei intra în grădina ta, pentru a-ți lua în brațe animalul sau jucăria favorită. După ce ai

făcut așa, privește din nou ce anume te-a înfuriat. Privește-l din grădina ta, nu din camera cu mânie. Știi că pentru asta te vei simți mult mai bine. Fața, corpul, sentimentele și *toată* ființa ta se vor simți mult mai bine.

TEMERILE IRAȚIONALE

Dacă copilul dumneavoastră este predispus la nervozitate și suferă de temeri iraționale, toate vizualizările grădinii pot fi foarte utile. Cu toate acestea, este bine să verificați dacă temerile sunt iraționale și dacă în privința lor nu se poate face nimic practic sau fizic.

Momentul ideal pentru vizualizarea grădinii este înainte de culcare. Cu cât o veți repeta mai des, cu atât va fi mai bine. Următoarele vizualizări pot fi utilizate pentru temeri specifice.

Știi că acum te găsești într-un loc foarte sigur. Acum, vreau să te întorci și să privești lucrul de care te temi. Privește-ți teama de..... (*numește ceea ce este*). Vreau să transform această teamă într-un nor... ce culoare are norul? Acum, doresc să îndrepti degetul arătător spre nor. Când o faci, norul începe să se micșoreze. Se face tot mai mic. Întinde cealaltă mână și prinde-l, atunci când devine destul de mic încât să-l poți ține în palmă. Privește-l. Este un simplu norișor, iar norii sunt făcuți din apă. Acum, închide palma -- vei simți cum norul se evaporă. Deschide palma: în ea vezi doar câteva picături mici de apă. Ține palma întinsă până se usucă... Iată, norișorul tău a dispărut, teama ta s-a evaporat, nu mai există! (*Este posibil să fiți nevoit să repetați procesul de câteva ori, înainte de a se împlini -- totul depinde de mărimea și intensitatea spaimii.*)

GRIJILE

Dacă copilul dumneavoastră e cuprins de griji anormale pentru vârsta lui, următoarea vizualizare poate fi utilă. Efectuați-o o dată sau de două ori în cadrul unei meditații. Apoi, încurajați-vă copilul să utilizeze el însuși vizualizarea, ori de câte ori apare sentimentul de anxietate.

Te vezi într-un spațiu larg și deschis. Te vezi îngrijorat. Vezi cum arată chipul tău și cum te simți. Vezi cum arată și cum se simt umerii, ceafa și mâinile tale... Acum, lasă-le pe toate în urmă... în locul lor, vezi grădina ta specială. Te vezi acum în grădina ta, făcând un lucru care-ți place foarte mult, bucurându-te cu adevărat... (*o pauză suficient de lungă pentru copil, ca să aibă timp să se bucure de un lucru care-i face plăcere*)... Vezi cât de fericit

ești. Vezi cum arată și cum se simte chipul tău. Vezi cât de relaxate îți sunt umerii, ceafa și mâinile... Acum, spune-ți că de câte ori vei deveni îngrijorat sau preocupat, vei pune capăt acestor senzații! Mergi apoi în grădina ta specială și bucură-te făcând lucrul care-ți place cel mai mult. După aceea, privește din nou ce anume te-a îngrijorat. Privește-l din confortul și bucuria grădinii tale. Merită să-ți faci atâtea griji în legătură cu el?... Știi că parcurgerea acestui proces te va face întotdeauna să te simți mai sigur și mai stăpân pe tine.

Pentru vizualizarea anterioară, ca și pentru vizualizarea pentru furie, este necesar să se fi creat deja grădina personală (*vezi* capitolul „Crearea unei grădini”) și copilul să fie familiarizat cu diversele vizualizări ale grădinii.

REZOLVAREA PROBLEMELOR

Adesea, folosirea vizualizării creative pentru rezolvarea problemelor copiilor implică două etape. Prima – cea care va fi utilizată întotdeauna – îi ajută pe copii să apeleze la propriile cunoștințe interioare. Cea de-a doua îi ajută să manifeste transformările cerute de rezolvarea problemelor. De aceea, am împărțit fiecare vizualizare în două părți. În funcție de problemă, partea a doua nu va fi întotdeauna necesară.

Pentru diferite grupe de vârstă sunt întrebuințate imagini diferite, deoarece, adesea, copiii mai mari preferă imagini abstracte, pe când cei mici se descurcă mai bine cu imagini concrete. Desigur, dumneavoastră puteți folosi după dorință indicațiile de vârstă – individualitatea copilului poate dicta o cu totul altă alegere decât cea sugerată de mine. Nu este nimic rău dacă un adolescent preferă vizualizarea pentru preșcolari, iar un puști de șapte ani se simte atras de cea pentru adolescenți.

Fiecare vizualizare continuă în mod firesc o meditație și se încheie prin procedeul de „părăsire” a acesteia (vezi capitolul „Concentrarea și meditația”).

COPACUL ÎNVĂȚĂTOR

Vârsta: De la preșcolar la pre-adolescent. Pentru această vizualizare, este obligatorie crearea prealabilă a grădinii copilului; vezi capitolul „Crearea unei grădini”.

Vezi în față poarta spre grădina ta specială. Astăzi, poarta este acoperită de flori minunate. Simte-le parfumul, în timp ce împingi poarta, deschizând-o... Treci dincolo de ea și intră în grădină. Plimbă-te prin grădina ta, până ajungi la Copacul tău Învățător, stejarul acela înalt, foarte înalt, cu trunchiul foarte, foarte gros. Apropie-te de deschizătura din trunchiul lui și ușor, foarte ușor, pășește prin ea, intrând în tulpină. Pe măsură ce ochii ți se obișnuiesc cu lumina de acolo, vezi cât de mare și găunoasă este tulpina. Pe partea ei interioară există o mulțime de sertărașe, fiecare ducând la o porțiune din scoarța copacului. În scoarța acestui stejar uriaș se găsește toată înțelepciunea de care vei avea nevoie

vreodată. Pe fiecare sertăraș există câte o etichetă pe care scrie un cuvânt. Pe una scrie „Familie”, pe alta „Școală”, iar pe alta „.....” (*completați cuvântul, în conformitate cu problema copilului, dacă știți despre ce este vorba*). Acum, ia-ți întrebarea/problema și apropie-te de sertărașul cu eticheta ei. Deschide-l încetșor și pune înăuntru întrebarea/problema. După aceea, închide sertărașul. Așteptând un răspuns, inspiră adânc parfumul minunat al copacului. O dată cu parfumul, ia și o parte a energiei din interiorul copacului – vei simți cât de grozav este. Nu-i minunat să ai propria grădină specială și copacul tău, să te poți duce acolo oricând dorești? Gândește-te la toate lucrurile frumoase pe care le faci în grădina ta și vezi dacă aceste gânduri nu-ți fac inima să se simtă bună și iubitoare. Bucură-te câteva clipe de sentimentul acesta... (*pauză scurtă*)... În timp ce te bucuri de sentimentele plăcute, sertărașul cu răspunsul tău se deschide singur. Du-te la el și primește răspunsul, în forma în care este prezentat... (*pauză*)... Acum, mulțumește-i copacului tău pentru înțelepciunea lui și pentru că se găsește acolo pentru tine. Ieși din trunchiul lui și mergi prin grădină. Mulțumește-i și grădinii tale pentru că există acolo pentru tine... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație sau continuați cu a doua parte a acestei vizualizări – în funcție de ceea ce este relevant.*)

Înainte de a ajunge la poartă, observi în dreapta o poieniță. În mijlocul poieniței, se găsește o platformă micuță. Apropoiindu-te ca s-o vezi mai bine, îți dai seama că este o scenă din scânduri. În fața scenei, se găsesc câteva rânduri de ciuperci uriașe, ca niște fotolii. Decizi să te așezi pe una dintre ele și te simți foarte confortabil. Tocmai te întrebi ce se va întâmpla, când pe scenă apare cineva. Ești chiar tu! Ești tu, înainte de a primi răspunsul/soluția (*lăsați ceea ce este cuvenit*) la întrebarea/problema ta. Cum arătai și cum te simțeai? Care este diferența dintre tine – cel de pe ciupercă – și tine – cel de pe scenă?... Ce schimbări trebuie să faci acum, când cunoști răspunsul/soluția?... Privește-te pe scenă, făcând schimbarea cuvenită... (*pauză de câteva minute, sau până simțiți că copilul a efectuat schimbarea sau își pierde răbdarea*). Acum, privește-te cum faci o plecăciune, după ce ai terminat schimbarea. Aplaudă-te... bătând încântat din palme; după aceea, te scoli și te întorci să pleci. Mulțumește scenei și poieniței din grădina ta pentru această experiență... (*Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.*)

PALATUL

Vârsta: De la școlar la pre-adolescent.

Vezi înaintea ta un peisaj minunat din natură... orice îți place. O plajă, niște coline, o pădure, o grădină sau orice alt peisaj din natură. Acum vreau

să te plimbi prin peisajul tău și să-l explorezi... (pauză)... Ajungi la o potecă și pornești pe ea. În depărtare, poteca se sfârșește în fața unei clădiri uriașe. Apropii-te de ea, vezi că este o clădire minunată... seamănă cu un palat. Te apropii încetisor de palat, admirându-i frumusețea deosebită... În mijlocul palatului există două porți mari din aur. Porțile se deschid atunci când te îndrepti spre ele. Fără grabă, pătrunzi în palat. Acolo există multe odăi – sute de odăi. Pe ușa fiecăreia se află o plăcuță. Pe una scrie „Școală”, pe alta „Prietenii”, pe a treia „Familie”, iar pe alta „.....” (completați cu subiectul problemei copilului, dacă o cunoașteți). Înapoia fiecărei uși există o cameră în care se găsește un personaj regal sau o întreagă familie regală. Ei au toată înțelepciunea necesară rezolvării oricărei probleme referitoare la înscrisul de pe plăcuță. Acum, vreau să iei întrebarea/problema (lăsați ceea ce este cuvenit) ta și să mergi la ușa cuvenită. Deschide-o încetisor și pătrunde înăuntru... Ce vezi?... Acum, prezintă întrebarea sau problema personajului regal dinăuntru, așază-te pe o pernă sau pe un scaun și așteaptă răspunsul. Așteptând, pipăie materialul pe care stai. Este catifea, mătase, sau altceva? Ce senzație încerci? În jurul tău, în aer, se simte un parfum plăcut și pătrunzător. Totul din odaie este frumos și plin de căldură. Începi să simți cum absorbi toate energiile calde și minunate. Simți regiunea din jurul inimii tale... ce anume din odaia asta te face să simți o căldură în inimă?... (pauză)... În timp ce te bucuri de senzațiile deosebite, personajul regal vine spre tine cu răspunsul/soluția. Primește-l politicos, indiferent de forma sub care îți este prezentat... (pauză)... Acum, mulțumește-i personajului regal pentru înțelepciunea sa și părăsește încăperea. Mulțumește-i palatului tău când ieși, pentru că există acolo pentru tine. (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație sau continuați cu a doua parte a acestei vizualizări – în funcție de ceea ce este relevant.)

Când ieși prin porțile cele mari din aur, o voce te cheamă înapoi. Întorcându-te, intri pe ușa de unde ai auzit vocea. În spatele ușii, se găsește o sală de clasă, care pare foarte confortabilă. Este mobilată exact așa cum consideri tu că ar trebui să fie mobilată o sală de clasă. Pe un perete, se află o tablă mare, lângă care se găsesc crete colorate în toate nuanțele pe care ți le-ai putea imagina. Vocea se aude dinspre o fereastră... te apropii de fereastră și privești afară. Acolo te zărești pe tine... așa cum arătai înainte de a căpăta răspunsul/soluția, înainte de a intra în palat. Cum te simțea atunci?... Cum te simți acum?... Trebuie să faci vreo schimbare acum, când cunoști răspunsul/soluția?... (pauză)... Du-te la tablă și ia creta de culoarea ta preferată... Acum, scrie pe tablă schimbarea pe care trebuie s-o faci... Vezi cum se aștern cuvintele... Repetă tot ce ai scris, cu altă culoare... Acoperă tabla cu schimbările pe care le faci... Acum, retrage-te un pas și

privește tabla... Știi că ai făcut deja schimbările... Dă-ți nota zece pentru rezolvarea aceasta excelentă. Scrie nota pe rândul cel mai de sus al tablei... Mulțumește clasei pentru că există acolo și pentru că te-a ajutat să treci prin această experiență... Părăsind palatul și minunatul tău peisaj natural, mulțumește-le... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

INIMA

Vârsta: adolescenți.

Concentrează-ți toată atenția asupra inimii tale, gândindu-te la ceva sau la cineva pe care îl iubești... Bucură-te de senzația plăcută pe care ți-o conferă aceste gânduri... Acum, inspiră adânc și străduiește-te să simți căldura și dragostea răspândindu-se prin corpul tău... inspiră din nou adânc și vei simți cum respirația îți umple întregul corp... Acum, când inspiri încă o dată, percepe dragostea ce umple regiunea din jurul corpului tău. Simți cum sentimentul de dragoste umple odaia în care te afli... Acum, inspiră din nou și revarsă sentimentul de dragoste, până umpli clădirea în care te afli... inspiră adânc și umple strada și zona din jurul clădirii... Acum, umple întregul oraș cu sentimentul acela de iubire... Inspiră din nou și răspândește iubirea în toată țara... Acum, inspiră din nou adânc și umple întregul continent cu sentimentul iubirii... Acum, oceanele din jurul continentului... o altă respirație profundă și din adâncul inimii tale vei simți iubirea întinzându-se peste continente, până va acoperi întreaga lume... Acum, inspiră din nou adânc – simți cum iubirea umple atmosfera din jurul Pământului... Umple universul cu iubire... (pauză)... Continuă să rămâi cu atenția concentrată asupra inimii... Acum, vei simți că începi să te micșorezi... ești tot mai mic, tot mai mic și mai mic până ajungi atât de mic încât poți intra în inima ta. Ia-ți întrebarea/problema problema (lăsați ceea ce este cuvenit) și pune-o acolo, știind că răspunsul/soluția căutată se află chiar acolo, în adâncul inimii tale. Vei simți cât de bine este să ai atât de multă iubire în inimă și să știi că toată înțelepciunea de care vei avea nevoie vreodată se află acolo, la îndemâna ta... (pauză)... Primește și acceptă răspunsul tău, indiferent sub ce formă îți apare... Acum, mulțumește-ți ție și capacității tale de a simți atâta iubire. Mulțumește inimii tale și ție pentru această experiență... Acum, începe să simți cum devii mai mare, cum crești și te extinzi... tot mai mult și mai mult, până ce revii la mărimea normală. (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație sau continuați cu a doua parte a acestei vizualizări – în funcție de ceea ce este relevant.)

Acum, imaginează-ți în fața ta un ecran mare de cinematograf. Așază-te în mijlocul publicului. Începe un film. Este un film cu tine, înainte de a fi primit

răspunsul/soluția la întrebarea/problema ta. Cum arăți? Cum te porți? Cum te simți?... Este nevoie să faci vreo schimbare acum, când ai răspunsul/soluția ta?... Filmul se termină și începe altul. Este un film despre tine făcând schimbarea pe care ai decis-o... Pe măsură ce filmul se derulează, te zărești după schimbare... Cum arăți acum? Cum te porți? Te simți diferit?... Acum, te vezi în fața ecranului, primind un premiu! Este premiul pentru că ai reușit o schimbare atât de pozitivă cu atâta ușurință. Acceptă politicoșii premiul... un val de aplauze, venind din sală, te răsplătește. Aplaudă-te și tu, cu entuziasm. Mulțumește-ți ție, mulțumește filmului, ecranului și publicului...
(*Reveniți la secțiunea convenită a procesului de meditație.*)

Dacă uneori copilul dumneavoastră nu primește un răspuns sau o soluție la întrebarea sau problema lui, este foarte important să nu se simtă incompetent. De aceea, trebuie să-i spuneți că *nimeni* nu va primi *întotdeauna* un răspuns la întrebarea sa, imediat ce a formulat-o. Copilul trebuie să știe că și dumneavoastră ați avut parte de așa ceva și că uneori răspunsurile pe care le căutam vor sosi în alt mod și în alt moment. Trebuie să-i spuneți copilului că, atunci când suntem gata să primim un răspuns, acesta va sosi, într-o formă sau alta.

STABILIREA OBIECTIVELOR

Cu siguranță, stabilirea obiectivelor în viață reprezintă o condiție obligatorie a atingerii lor, indiferent de vârstă. Totuși, cu cât sunteți mai tânăr atunci când învățați și înțelegeți acest lucru, cu atât vă va fi mai ușor să rămâneți concentrat asupra a ceea ce doriți în perioada mai tumultuoasă a adolescenței și maturității. În mod similar, cu cât obiectivul este mai limpede, cu atât vor crește șansele de a-l atinge.

Vizualizările creative din acest capitol au rolul de clarificare a obiectivului, de stabilire a obiectivului și de concentrare asupra obiectivului.

Pentru a clarifica un obiectiv, mai ales în cazul copiilor mici, poate fi necesară o discuție preliminară. Indiferent de vârstă, acordați-i copilului timpul și efortul necesare, pentru a vă asigura, în primul rând, că înțelege clar ce anume vrea (obiectivul său) și, în al doilea rând, că este conștient de consecințele atingerii obiectivului.

Pentru a rămâne concentrat asupra obiectivului, adesea este necesar să repetați vizualizarea zilnic, pe o perioadă limitată (durata respectivă va depinde de nivelul de atingere a obiectivului).

Aceste vizualizări sunt mai potrivite pentru copiii mari (peste zece ani), deși ele pot fi folosite și la vârste mai fragede. După cum am spus și anterior, principala dumneavoastră linie călăuzitoare trebuie să fie individualitatea copilului.

Fiecare vizualizare rezultă firesc dintr-o meditație și este completată prin procedeul de „părăsire” a acesteia (vezi capitolul „Concentrarea și meditația”).

BIROUL TĂU

Concentrează-ți toată atenția asupra inimii tale, gândindu-te la ceva sau la cineva pe care-l iubești... bucură-te de sentimentul de căldură din jurul inimii... simte-l cum se răspândește prin tot corpul... bucură-te de el câteva clipe... (*pauză*)... Acum, vezi în fața ta un minunat peisaj natural... orice peisaj dorești... de pe malul mării, dintr-o pădure, sau poate fi chiar de pe

altă planetă... observă culorile din peisajul tău... acum, vezi dacă simți vreun parfum... vezi care este temperatura... este cald, frig sau pur și simplu potrivit?... acum, remarcă dacă auzi vreun sunet... vei simți pacea din peisajul tău... din jurul și din interiorul tău... acum, plimbă-te puțin și familiarizează-te cu locul... acum, când te simți complet relaxat în peisajul tău, observi o clădire micuță pe o colină din apropiere. Pornește spre ea... te apropii de ușa clădirii... o deschizi și pătrunzi în clădire. Este clădirea ta. Înăuntru vei găsi un birou... biroul tău special, mobilat exact cum ai dori să fie. Observă amănuntele din birou... petrece câteva clipe explorând încăperea...

Acum, așază-te la masa din biroul tău. Pe masă, există un stilou și câteva coli de hârtie. Vreau ca acum să scrii obiectivul pe care ai decis să-l urmărești. Scrie-l detaliat, fără să te grăbești, descriindu-l cât mai bine. În timp ce scrii, vezi cuvintele formându-se pe hârtie... (pauză)... Acum, vreau să-ți chemi îndrumătorul sau profesorul tău special... El poate fi oricine dorești... îndrumătorul va intra în birou printr-o ușă care se găsește în fața ta. Privește ușa care se deschide chiar acum și îndrumătorul apare înaintea ta... (pauză)... Cere-i să-ți arate ce trebuie să faci pentru a-ți atinge obiectivul... Vorbește cu el acum... și rămâi cu îndrumătorul tău, ascultând tot ce are să-ți spună... (pauză)... Acum, întoarce-te spre unul dintre pereții biroului tău, care este acoperit de un ecran de proiecție. Privește ecranul pe care se proiectează un film. Filmul te arată pe tine atingându-ți obiectivul... Ce simți?... Acum știi că îți poți atinge obiectivul și că tot ceea ce-ți trebuie se află în interiorul tău... Mulțumește-le îndrumătorului și biroului pentru că se află acolo – știi că se vor găsi mereu acolo, pentru a te ajuta în problema obiectivelor tale. Acum, părăsește clădirea, închizând ușa înapoia ta... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

TEATRUL TĂU

Concentrează-ți întreaga atenție asupra inimii și gândește-te la ceva ce iubești... bucură-te de felul cum te simți gândind așa... Acum, vezi înaintea ta clădirea mare a unui teatru. Este situată într-un loc perfect și arată exact cum îți place... Acum, intră în clădire prin ușa din față sau prin intrarea artiștilor, pe unde preferi... Acesta este teatrul tău. Plimbă-te o vreme prin el, explorându-l... Observă culorile deosebite... sunetele speciale... parfumurile... Cum este temperatura?... Încearcă să simți pacea și liniștea din teatrul tău... Acum, intră în sală și așază-te pe un fotoliu central... Pipăie materialul cu care este capitonat... Simte-te confortabil... Pe fotoliul de lângă tine, se găsește un program lucios. Îl ridici și-l răsfoiești. Programul

descrie obiectivul tău... extrem de precis și cu fotografii mari, color. În program există multe fotografii, fiecare prezentând un aspect al obiectivului tău. Examinează fiecare fotografie, fără să te grăbești. Observă toate amănuntele și bucură-te de programul tău... (pauză)... Auzi un zgomot și ridici privirea. Regizorul iese pe scenă, din culise. Este regizorul tău, și de aceea poate fi oricine dorești... Regizorul tău începe să vorbească... povestindu-ți despre repetiții... explicându-ți ce trebuie făcut înainte ca obiectivul tău să poată fi atins... Ascultă-l cu atenție... (pauză)... Acum, regizorul tău părăsește scena și luminile se sting. Raza unui reflector se îndreaptă spre scenă, și acolo te afli tu!... Piesa ta începe. Este vorba despre atingerea obiectivului tău, se joacă sub ochii tăi... privești și-ți face plăcere... (pauză)... Piesa ta ia sfârșit și se lasă cortina. Mulțumește regizorului tău și întregii distribuții. Mulțumește și teatrului tău – știi că toți vor fi acolo pentru tine, oricând vei avea nevoie de ei. Acum, îți părăsești teatrul, știind că poți atinge obiectivul pe care ți l-ai stabilit... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

Puteți amplifica efectul acestor vizualizări sugerând copilului să-și imagineze atingerea obiectivului său – trezind din nou *sentimentul* pe care l-a avut atunci când l-a „văzut” în vizualizarea sa – ori de câte ori face un pas în direcția obiectivului.

PRIETENII ȘI FAMILYA

Relațiile cu familia și prietenii pot constitui o problemă pentru orice copil, iar la momente diferite sunt necesare abordări diferite. În majoritatea cazurilor, vizualizarea creativă poate fi utilizată pentru a vă ajuta copilul în îmbunătățirea relațiilor, deoarece ea este eficientă pe mai multe niveluri. Vizualizarea poate ajuta relația, chiar dacă se întrebuițează numai unilateral. Dacă două sau mai multe persoane o folosesc pentru a îmbunătăți aceeași situație sau relație, vizualizarea poate fi la fel de eficientă dacă o fac împreună sau separat, simultan sau în momente diferite.

Indiferent de natura relației, vizualizările din acest capitol pot fi întrebuințate ca ajutor în rezolvarea conflictelor, în stabilirea relațiilor, precum și ca precursor ale ascultării eficiente (vezi capitolul „Împărtășirea”). De asemenea, ele pot fi utile atunci când se folosesc înaintea unei ședințe de rezolvare a conflictelor, înaintea unei discuții sau a oricărei alte forme de comunicare având rolul de aplanare a neînțelegerilor.

Fiecare vizualizare rezultă în mod firesc dintr-o meditație și este completată prin procedeul de „părăsire” a acesteia (vezi capitolul „Concentrarea și meditația”). Cu toate acestea, vizualizările din capitolul de față pot fi utilizate și separat (așa cum s-a sugerat anterior), fără procesul complet de meditație, după caz.

PERCEPȚIA

Înaintea acestei vizualizări, este util să priviți împreună figura 15. Simțiți înțelesul cuvântului „percepție” privind tânăra și apoi bătrâna din același desen. Puteți, de asemenea, studia un obiect din două unghiuri diferite, remarcând diferențele dintre percepțiile voastre. Sau: în câte feluri puteți privi o floare? De dedesubtul petalelor, de deasupra lor, la nivelul ochilor sau dintr-un unghi oarecare. Pe înserat sau în plină amiază, umedă și ploaștită, cu petalele murdare, ori proaspătă sub roua dimineții.

Acum, vezi în fața ta o poieniță. Poate fi oricum dorești... Pe sol se află împrăștiate câteva frunze, abia căzute, verzi și strălucitoare. Ridici una dintre ele. O ții în mână și o pipăi cu buricele degetelor. Cum o simți pe partea



Fig. 15

de deasupra? Este o senzație diferită de cea a părții de dedesubt? Este aspră sau catifelată?... Umedă sau uscată?... Acum, apropie-o de nări și miroase-o... Acum, cercetează-i suprafața... Coloritul ei variază... sau este același verde peste tot? Înclin-o sub diferite unghiuri... vezi din ce unghi pare mai frumoasă... Acum, pune-o din nou pe sol. Vreau să te așezi lângă frunza ta și, pentru un moment, să-ți concentrezi întreaga atenție asupra inimii tale... Acum, începe să simți că te micșorezi... devii tot mai mic și mai mic, până ce poți încăpea în interiorul inimii tale. Tot mai mic și mai mic, până ajungi mai mic decât frunza ta. Acum, vreau să te urci pe frunza ta și să te așezi acolo... Cum simți suprafața frunzei acum?... Cum miroase?... Cât de puternică este culoarea?... Rămâi o vreme pe frunza ta

și bucură-te de senzația de a fi acolo... Dacă dorești, te poți plimba pe frunză... Acum, coboară de pe ea, pe solul moale de dedesubt. Strecoară-te sub frunză, întinde-te și trage-o peste tine ca pe o pătură. Instalează-te cât mai confortabil... Pipăie frunza. Simte-i temperatura... răcoroasă sau caldă, ea este perfect potrivită pentru tine. Vei simți cum tu devii temperatura perfectă... Treptat, vei simți cum tu devii frunza... Acum, ești frunza. Cum te simți să fii o frunză?... Cum te simți să fii verde?... Cum te simți să ai suprafața unei frunze?... Străduiește-te să simți o vreme ce înseamnă să fii o frunză... Bucură-te de senzația respectivă... (pauză)... Acum, treptat, te simți redevenind tu însuși... Treptat, revii la mărimea ta normală... Acum, îi mulțumești frunzei că ți-a permis s-o ții, să te urci pe ea și că ți-a permis să fii frunză o vreme... Acum, concentrează-ți din nou atenția asupra inimii tale... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

INIMA

Pentru această vizualizare, este util să stați față în față.

Îndreaptă-ți toată atenția asupra inimii tale. Încearcă să simți ritmul bătăilor inimii. Ascultă-l cu atenție și încearcă să simți o pace, o nemișcare profundă, în adâncul tău. Vei simți pacea din inima ta... vei simți cum inima ți se umple cu pace... și cu dragoste. Din inima ta se revarsă dragostea.

Acum, trimite o parte din această dragoste spre persoana din fața ta... Simți cum dragostea trece din inima ta spre inima ei... Acum, simți dragostea ei venind spre tine... Acum, trimite o parte a dragostei spre un prieten, sau spre un membru al familiei... Simți cum dragostea pleacă din inima ta spre inima lor... Acum, simți dragostea lor venind spre tine... Simți căldura dinăuntrul tău... Simți pacea... Acum, trimite o parte a dragostei spre..... (numiți o persoană cu care copilul se găsește în conflict). Simte cum dragostea pleacă din inima ta spre inima lui/ei... Trimite dragostea în mod liber, generos, nestingherit... Vezi dacă poți simți căldura și senzația de pace dinăuntrul tău... Acum, simte dragostea lui/ei venind spre tine... Acum, păstrează în inima ta acea senzație de pace și dragoste... (pauză)... Menține atenția concentrată asupra inimii tale. Ascultă-ți din nou bătăile inimii... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

FII ALTUL!

Concentrează-ți atenția asupra inimii tale și, pentru o clipă, gândește-te la ceva sau cineva pe care îl iubești. Bucură-te de senzația plăcută care ți-o

declanșează. Păstrează câteva momente senzația respectivă... (pauză)... Vei simți cum dragostea se revarsă din inima ta și-ți umple întregul corp... și camera din jurul tău... Acum, păstrând senzația aceea în inima ta, vreau să-ți imaginezi că ești altcineva... cineva care-ți place și pe care-l admiri... poate un elev mai mare de la școala ta? Poate fi oricine dorești. Imaginează-ți că ești persoana aceea... (pauză)... Acum, imaginează-ți că-l vezi pe..... (numiți persoana cu care copilul se găsește în conflict) prin ochii persoanei care ești tu acum. Pune-l pe în fața ta, în centrul camerei. Continuă să păstrezi în inima ta sentimentul bun și iubitor, în vreme ce-l privești pe Ce vezi? Din postura persoanei care ești acum, simțind dragostea din inima ta, ce vezi?... (pauză)... Pare diferit?... Cum i-ai răspunde acum lui?... Menținând sentimentul de dragoste, vreau să redevi tu însuși. Acum, trimite o parte a dragostei din inima ta spre Trimite-o liber, generos și nestingherit... Vezi dacă acum nu te simți puțin diferit față de..... Păstrează atenția concentrată asupra inimii tale... Menține sentimentul de dragoste... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

După aceste vizualizări, poate fi util să discutați ce anume a văzut diferit copilul dumneavoastră și dacă simte în mod diferit. Poate că va fi necesar să repetați vizualizarea de câteva ori, însă, din experiența mea, vă asigur că perseverența își va culege roadele.

Pentru cei foarte tineri, vizualizarea „Norii Percepției” (vezi capitolul „Crearea unei grădini”) poate fi utilă atunci când introduceți conceptul percepției și pe cel de „a observa lucrurile din alt punct de vedere”.

CONȘTIENTIZAREA GLOBALĂ

Creșterea conștiinței globale și sentimentul contopirii cu întreaga creație sunt mai importante în epoca actuală decât au fost vreodată. Majoritatea copiilor din ziua de azi sunt extrem de conștienți de acest lucru, și vizualizarea creativă îi poate ajuta să se simtă parte a unui întreg mai mare.

Imaginile utilizate în această vizualizare sunt potrivite tuturor vârstelor, deși, dacă este necesar, puteți adapta limbajul vârstei și mentalității copilului dumneavoastră.

Fiecare vizualizare rezultă în chip firesc dintr-o stare de meditație și se încheie prin procedeul de „părăsire” (vezi capitolul „Concentrarea și meditația”).

SĂMÂNȚA

Vezi în fața ta un loc minunat din natură... În locul tău din natură vezi o pajiște minunată, sau o grădină... așază-te pe jos pe pajiște sau în grădina ta... simți iarba răcoroasă și moale de sub tine... Vei simți izul proaspăt al ierbii... Deschide palma și vezi acolo o sămânță micuță. Acum, vreau să plantezi sămânța în sol, în fața ta. Nu te grăbi, plantează-o și ud-o, în vreme ce soarele strălucește peste tine... Concentrează-ți atenția asupra inimii și străduiește-te să simți dragostea din inima ta. Trimite o parte din dragostea aceea spre sămânța pe care ai plantat-o... Imaginează-ți valuri de iubire revărsându-se din inima ta spre sămânța din sol. Pentru fiecare val pe care-l trimiți, imaginează-ți sămânța crescând, până iese printre bulgării de pământ negru. Continuând să trimiți valuri de dragoste, vezi vlăstarul crescând până se transformă într-o tulpină lungă și verde, cu un muguraș în vârf. Treptat, acest mugure se deschide într-o minunată floare albă... Atinge cu blândețe petalele moi. Ce simți? Acum, simți că începi să te micșorezi... te faci tot mai mic și mai mic, până ești îndeajuns de mic încât să încapi în floare... Acum, strecoară-te în floare și instalează-te confortabil între petale. Simte cât de moale este atingerea lor pe pielea ta. Miroase parfumul puternic și dulce al florii, de jur împrejurul tău. Bucură-te că ești în interiorul acestei flori... treptat, devii parte din floare... (pauză)... Acum.

treptat, te simți ieșind din floare și revenind la personalitatea și dimensiunile tale inițiale. Atinge cu blândețe floarea – știi că ești parte din ea și parte din întreaga natură... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

COPACUL

Vezi în fața ta un loc minunat din natură... În locul tău din natură vezi o poieniță în care pătrunzi... Acum, imaginează-ți că ești un copac...

Acum puteți apela la exercițiul „Transformarea în copac”, din capitolul „Eliberarea de restricții” sau la exercițiul de yoga „Copacul”, din capitolul „Mișcarea creativă”, dacă apreciați că astfel vă puteți ajuta copilul să simtă vizualizarea din interiorul său.

Ești un copac înalt, cu un trunchi puternic și multe, multe ramuri înfrunzite. Deși ramurile tale se pot legăna în adierea slabă a vântului, ele sunt atât de înfrunzite încât constituie un adăpost perfect pentru orice animal, pasăre sau insectă. Ascultă foșnetele frunzelor din jur și încearcă senzația de a fi adânc înrădăcinat în sol... Vezi câteva păsări care poposesc pe crengile tale, construindu-și cuiburi și ciripind în jur... Cum te simți?... Vezi acum un animal sau două... poate un mieluleț, un mânz sau un iepuraș, adăpostindu-se sub ramurile tale și poposind lângă trunchiul tău... Cum te simți?... Cum te simți să fii acest copac?... (pauză)... Acum, îndreaptă-ți atenția spre inimă și simte toată dragostea pentru copaci, pentru păsări și pentru animale pe care o ai acolo. Revărsă o parte din această dragoste spre toți copacii și spre toate creaturile lumii... Acum, revino treptat la ființa ta... păstrând în inimă sentimentul de dragoste... Știi că ești o parte din întreaga natură... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

GLOBUL

Vezi în fața ta un șuvoi de lumină care-ți pătrunde în inimă. Vei simți cum inima ți se umple de lumină și dragoste. Acum, simți cum lumina îți umple întregul corp... Acum, regiunea din jurul corpului și camera în care te afli... Lumina umple clădirea în care te găsești, orașul, apoi întreaga țară... Simți că lumina care curge prin inima ta umple întreaga lume, acoperind tot globul cu lumină și dragoste... Acum, te simți atât de plin de lumină și dragoste încât începi să crești. Simți cum crești tot mai mult și mai mult... iar lumea devine tot mai mică... În curând, ești atât de mare încât depășești

în dimensiuni o țară... orice țară dorești... Acum, plutești deasupra acelei țări, acoperind-o cu totul... Lumina continuă să curgă prin inima ta... Vreau acum să reverși o parte din dragostea aceea pe care o ai în inimă... Vreau s-o îndrepti spre toți oamenii și creaturile din țara aceea... trimite dragostea și lumina peste întreaga țară, astfel încât toți cei de acolo să se simtă scăldați în raze de soare strălucitoare și iubitoare. Vezi cum toți oamenii și creaturile din țara ta își întorc chipurile spre lumina iubitoare... Vezi cum ei simt pacea și dragostea pe care le trimiți... (pauză)... Acum, revino treptat la mărimea ta normală... continuând să simți dragostea și pacea în inimă... Știi că poți umple lumea cu iubirea din inima ta... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

STELELE

Vezi în fața ta luna, pe un cer de noapte, albastru închis... Vezi o rază de lună coborând și scânteind pe sol, în fața ta... Acum, vreau să pășești în raza de lună... Când stai acolo, înconjurat de lumina lunii, simți energia lunii ridicându-te. Începi să te ridici... sus, sus... în curând, te înalți, sus, sus, sus, de-a lungul razei de lună... sus, în cerul nopții... Acum, zbori... lași în urmă raza de lună și zbori prin cerul nopții... De jur împrejur sunt stele, sclipind ca niște diamante... Deschizi brațele și desparți stelele, în timp ce te înalți prin văzduh... (pauză)... Simți o luminiță scânteind în inima ta... sclipind ca și stelele din jur... Simte toată dragostea din inima ta și revarsă o parte din ea spre stele și spre univers, în timp ce plutești fără nici un efort prin atmosferă... Străduiește-te să simți că te-ai contopit cu stelele și cu cerul din jurul tău... (pauză)... Acum, vezi în depărtare raza de lună... te apropii de ea și pătrunzi în minunata lumină a lunii... Treptat, revii pe Pământ coborând pe raza de lună... Simți dragostea scânteietoare din inima ta și știi că ești parte din univers... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

ACTIVITĂȚILE DE VIZUALIZARE CREATIVĂ

Concentrarea vizualizării asupra unei activități pe care urmează s-o desfășurați poate spori mult calitatea respectivei activități și a rezultatelor ei. Cu cât activitatea este mai importantă, cu atât vizualizarea poate juca rolul unui amplificator. În cei douăzeci de ani de folosire a vizualizării în lucrul cu copiii, am avut mereu același motto: „Dacă te poți închipui făcând ceva, atunci poți face!” Până acum, motto-ul s-a dovedit întotdeauna corect. Puterea imaginației este într-adevăr uriașă în privința efectuării activităților. Experiența m-a învățat că, adesea, felul în care ne *imaginăm* realizând un lucru determină dacă îl vom realiza sau nu – și în ce fel. Să vă dau un exemplu. Dacă așezați o scândură pe sol și cereți cuiva să meargă în echilibru pe ea, probabil că persoana respectivă se va achita fără probleme de sarcină. Dacă însă suspendați scândura la câțiva metri înălțime – de pildă, între doi copaci –, cel căruia îi veți cere să meargă pe ea va ezita, chiar dacă se descurcase perfect atunci când scândura fusese pe sol. Motivul este că el începe să-și *imagineze* ce s-ar putea întâmpla dacă ar cădea. Dacă va încerca să meargă pe scândura suspendată, echilibrul său va fi considerabil redus... tot din cauza propriei imaginații.

Dacă putem arăta copiilor noștri cum să-și utilizeze capacitățile imaginative și de vizualizare în scopul amplificării lor, pentru a-i ajuta să aibă succes, iar nu de a-și susține temerile, calitatea vieții le va fi mult îmbunătățită.

Folosirea vizualizării creative în scopul amplificării unei activități poate cunoaște câteva forme, în funcție de ceea ce doriți să simțiți:

1. Că sunteți *esența* activității.
2. Că sunteți *intermediar* prin care se realizează activitatea.
3. Că sunteți *activitatea*.
4. Că dumneavoastră *creați* activitatea.

Toate acestea sunt utile în sporirea nivelurilor de satisfacție, de calitate a înțelegerii și a performanțelor. Pentru fiecare dintre aceste scopuri, am ales

câte o vizualizare. Folosindu-le ca orientare generală, vă puteți crea propriile vizualizări, atât pentru a se potrivi unei activități alese de dumneavoastră și de copil, cât și pentru a oferi experiența pe care o considerați cea mai potrivită pentru copilul dumneavoastră, în cadrul activității.

Fiecare vizualizare rezultă în chip firesc dintr-o stare de meditație și se încheie prin procedeul de „părăsire” (vezi capitolul „Concentrarea și meditația”).

Asemenea vizualizări pot fi create și utilizate independent de ședințele dumneavoastră – de exemplu, înaintea unui meci de fotbal, a unei ore de balet sau a unei lecții de muzică.

PĂMÂNTUL

Simțind că sunteți *esența* activității.

Activitatea de urmat: grădinaritul sau răsădirea unei plante.

Vezi în fața ta o plantă (poate fi planta pe care intenționați s-o răsădiți). Observă cât de verzi îi sunt frunzele. Pipăie frunzele și simte-le mirosul... Acum, concentrează-ți atenția pentru o clipă asupra inimii tale... Gândește-te la ceva ce iubești, după aceea gândește-te la planta ta... cât de frumoasă este. Bucură-te de sentimentul plăcut pe care ți-l oferă aceste gânduri... Acum, simți că începi să te micșorezi... ești tot mai mic și mai mic, până te poți așeza pe una dintre frunzele plantei tale. Cum se simte frunza acum?... Lasă-te să luneci pe ea... Prinde-te acum de tulpină și lasă-te să luneci lent în josul ei, micșorându-te tot mai mult în acest timp, până ajungi pe sol și ai mărimea unei fărâme de pământ... Acum, ești parte din pământ. Simte-te pătrunzând în pământ... ești una cu pământul... Simți temperatura... textura... mirosul... Simte solul, pietrele, lutul ca făcând parte din tine... (pauză)... Acum, un hârleț sapă ușor în jurul bazei plantei. Străduiește-te să simți cum tu și solul din jurul tău sunteți deplasați... rădăcinile plantei slăbesc sub tine... Ești ridicat pe hârleț, împreună cu planta și cu bulgării de pământ, și ești depus în noul locaș. Simți cum te contopești cu solul cel nou... ești răsturnat cu blândețe... apoi stropit cu apă. Devii umed și răcoros... Acum, te stabilizezi... simți o senzație plăcută... Acum ieși încetîșor din sol, urci pe tulpină și pe frunză... și revii la mărimea și la personalitatea ta normală... Simte-ți dragostea din inimă pentru plantă și pentru sol, știind că ești una cu ele... Mulțumește-le că există acolo pentru tine... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

AERUL

Simțind că sunteți *intermediarul* prin care se realizează activitatea.

Activitatea de urmat: înălțarea unui zmeu.

Vezi în fața ta o câmpie, sau alt loc deschis din natură. La picioarele tale, se găsește zmeul tău. Observă din ce material este făcut zmeul... observă-i culorile și desenul... Acum, concentrează-ți atenția, pentru un moment, asupra inimii tale... Gândește-te la ceva sau la cineva pe care îl iubești... apoi gândește-te la zmeul tău... Bucură-te de sentimentul plăcut pe care ți-l oferă aceste gânduri... (pauză)... Acum, simți că începi să te micșorezi... ești tot mai mic și mai mic, până ajungi la mărimea unui ac de gămlie și te găsești lângă marginea zmeului tău... Întinde mâna și atinge-l... Cum simți materialul zmeului?... Cum ți se pare de aici desenul de pe zmeu?... Ce culori vezi? Urcă-te pe zmeu și simte-te contopindu-te cu el... Încearcă să simți cum devii una cu materialul... cu culorile... Acum, simți zmeul ridicându-se ușor de pe sol... se ridică treptat... mai sus, mai sus, tot mai sus, până ce străbateți văzduhul... Simți cum plutești pe vântul care te poartă cu el... Ești una cu aerul din jurul tău... (pauză)... Zbori peste peisaje naturale, peste dealuri și văi, râuri și păduri, munți și lacuri... Acum, începi să cobori... apoi, sfoara zmeului se smucește și te înalți din nou... Simți cum vântul devine mai lin și, treptat, începi să cobori spre sol. Simți adierea blândă a vântului în jurul tău... continui să plutești prin aer, dar te îndrepti spre sol și aterizezi lin... Cobori încetîșor de pe zmeu și revii la mărimea și la personalitatea ta normală... (pauză)... Îndreaptă-ți atenția spre inima ta și simte-ți dragostea pentru vânt, pentru aer și pentru această aventură minunată pe care ai încercat-o... și pentru zmeul tău care a împărțit-o cu tine... Mulțumește-le tuturor... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

APA

Simțind că sunteți *activitatea*.

Activitatea de urmat: înotul.

Vezi înaintea ta un lac/o piscină/marea (alegeți ceea ce este corespunzător pentru dumneavoastră). Apa este limpede și albastruie, iar soarele strălucește deasupra. Afundă-ți mâinile în apă și simte-i moliciumea... Acum, concentrează-ți atenția, pentru un moment, asupra inimii tale... Gândește-te la ceva ce iubești... și gândește-te la apa albastruie și îmbietoare... Bucură-te de sentimentul cald pe care ți-l dau aceste gânduri... Acum, intră încetîșor în apă... simți apa pe pielea ta, îți lovește corpul cu vălvurele blânde...

Observă temperatura apei... Simți cum devii temperatura aceea... Simți cum plutești în apă până ajungi să te contopești cu ea... Acum, simți cum te miști prin apă... luneci prin apă cu grație și fără efort... Simți cum fiecare mișcare a ta te poartă cu o ușurință și mai mare... Ritmul mișcărilor tale se contopește cu mișcarea apei... Bucură-te că te afli în totală armonie cu apa... (pauză)... Curgi o dată cu apa... te joci cu apa... te bucuri de apă... Acum, te apropii încetșor de marginea apei... Acum, ieși din apă... Îndreaptă-ți atenția spre inima ta și simte-ți dragostea pentru apă pe care o ai acolo... Mulțumește-i apei că se află acolo și că este atât de generoasă... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

IMAGINEA

Simțind că dumneavoastră creați activitatea.
Activitatea de urmat: desenatul sau pictatul.

Vezi înaintea ta o foaie mare și goală de hârtie albă. Lângă ea, se găsește o cutie cu creioane colorate, pensule și acuarele. În cutie se află absolut toate culorile pe care le-ai putea dori... Acum, concentrează-ți atenția, pentru un moment, asupra inimii tale... Gândește-te la ceva ce iubești... și gândește-te la hârtia netedă din fața ta și la toate creioanele colorate și acuarelele... Bucură-te de senzația pe care ți-o dau aceste gânduri... Acum, folosind culoarea ta favorită, începe să desenezi sau să pictezi... orice dorești... Creionul sau pensula se mișcă liber în mâna ta, pe hârtie... creând cel mai frumos și perfect tablou... Observă zgomotul creionului sau pensulei pe hârtie... pipăie hârtia și simte textura culorilor... Simte mirosul culorilor în timp ce sunt așternute pe hârtie... Vezi cum trasezi exact liniile și formele pe care le dorești... Vezi cum trasezi exact imaginile pe care le dorești... Vezi cum folosești culorile perfecte, pe măsură ce definitivezi tabloul... Bucură-te de senzația creării tabloului tău perfect... (pauză)... Tabloul tău este completat... Retrage-te un pas și privește-l... Simți dragostea din inima ta... revarsă o parte din acea dragoste spre tine... și spre tabloul tău... Mulțumește-le hârtiei, creioanelor și acuarelelor pentru că există acolo pentru tine, ca să le poți folosi... (Reveniți la secțiunea cuvenită a procesului de meditație.)

PARTEA A PATRA ACTIVITĂȚILE

ACTIVITĂȚILE CREATIVE

O activitate creativă, urmând vizualizării creative, va direcționa energia acumulată în timpul meditației și va facilita cunoașterea temeinică a copilului (și a dumneavoastră!). Ea va ajuta, de asemenea, la crearea unui echilibru între lumea interioară și cea exterioară, conectând activitatea cu concentrarea și cu înțelepciunea interioară.

Puteți opta să faceți această legătură în mod conștient și clar – asociind vizualizarea cu activitatea – sau să lăsați subconștientul să absoarbă legătura, permițându-i copilului dumneavoastră să realizeze legătura în felul său și la momentul său. Ambele metode sunt la fel de valide și pot fi utilizate alternativ și în concordanță cu trebuințele copilului și ale familiei. Dacă nu sunteți sigur pe care dintre ele s-o întrebuințați, urmați-vă intuiția.

Alegeți din timp activitatea și faceți toate pregătirile necesare, pentru a nu submina procesul. Iată, în continuare, câteva sugestii de activități și mijloace creative care să urmeze vizualizării creative.

Grădinăritul. Îl puteți aborda la scară mai mică sau mai mare, începând de la plantele de apartament și terminând cu o adevărată grădină de zarzavaturi. Dacă vremea vă permite, puteți lucra afară. Experiența m-a învățat că, în general, copiii le place să mediteze și să facă vizualizări creative în aer liber.

Înotul. Este preferabil să înotați într-un râu sau în mare, dar, dacă nu se poate, încercați să găsiți o perioadă mai liniștită la un bazin de înot. Puteți folosi această activitate pentru a vă obișnui copilul cu apa, dacă este temător. Nu este, totuși, recomandabil s-o folosiți ca „lecție” de învățat înotul. Pentru a beneficia cu adevărat de pe urma înotului după vizualizare, copilul

dumneavoastră trebuie să fie capabil să facă pluta și să efectueze mișcările fundamentale de înot. Dacă înotați în mare sau în lac, puteți desfășura întreaga ședință în aer liber. Dacă frecvențați un bazin de înot, încurajați-l pe copil să recreeze orice senzații dorește din vizualizare. În felul acesta, veți acoperi decalajul temporal cauzat de deplasarea până la bazin.

Desenatul/Pictatul. În funcție de condițiile meteorologice, această activitate se poate desfășura în aer liber. Copilul poate dori să picteze sau să deseneze ceea ce a văzut în timpul meditației. Finalmente, însă, este preferabil să picteze sau să deseneze ceea ce vede (mai cu seamă dacă se află în aer liber), adăugând cele văzute în cadrul meditației și vizualizării. În felul acesta, desenul final devine o întrepătrundere de realitate și imaginar, putând fi un exercițiu important în dobândirea echilibrului.

Vopsitul unor materiale textile. Este recomandabil ca această activitate să fi fost încercată în prealabil de unul singur. Lăsați copilul să-și creeze propriile modele. Puteți intensifica experiența, atrăgându-i atenția asupra culorilor și mirosurilor vopselelor, a texturii materialelor și a diverselor sunete implicate.

Modelarea în plastilină sau în lut. Deoarece ea poate fi o activitate destul de murdară, rezervați timp suficient pentru curățarea ulterioară. Încurajați copilul să creeze pe baza imaginilor din cadrul meditației sau al vizualizării. Ca și în cazul desenatului, el poate combina imaginile din realitatea fizică cu cele din meditație sau din vizualizări, obținând astfel altă tehnică de atingere a echilibrului.

Muzica. Dacă dumneavoastră și copilul cântați la instrumente muzicale, puteți improviza împreună sau compune alternativ o melodie. În cazul în care copilul dumneavoastră a scris o poezie, o puteți transpune pe note. De asemenea, puteți crea ritmuri muzicale folosindu-vă de articole gospodărești: o sticlă și o linguriță (aveți grijă să nu spargeți sticla!), o lingură de lemn și o răzătoare, sau două linguri și un tocător din lemn. Se mai pot folosi soneriile bicicletelor, diverse cutii de conserve umplute cu pietricele sau, pur și simplu, două bucăți de lemn, lovite între ele. De obicei, însă, favorită rămâne lovirea cu linguri a cratițelor și tigăilor! Indiferent de alegerea dumneavoastră, activitatea muzicală comună poate spori sentimentul de comuniune familială, fiind în același timp reciproc creativă.

Dansul. Poate că la începutul ședinței ați dansat ori ați efectuat mișcări creative și doriți să continuați cu o activitate creativă în acest sens. Pentru asta, este recomandabil să folosiți un anumit tip de muzică, în stare să vă „miște” pe amândoi. Încercați să utilizați o muzică schimbătoare – de pildă,

o uvertură – întrucât astfel se încurajează exprimarea tuturor aspectelor muzicale. Improvizați și dansați în mod liber după muzică, sau creați propriile dansuri împreună.

Vizualizarea kino. Uneori, puteți dori să faceți mai multe mișcări corp-imagini (vezi capitolul „Vizualizarea kino”) pe post de activitate creativă. În acest caz, vă sugerez să le efectuați pe muzică, preferabil o muzică pe care s-o agreeți atât dumneavoastră, cât și copilul. Puteți porni de la procedeele descrise în capitolul „Vizualizarea kino”, pentru ca în final să vă creați propriile exerciții.

Dansul în oglindă Alegeți din nou o piesă muzicală care să vă placă amândurora. Stați față în față (dacă sunteți mai mult de doi, stați în perechi). Unul dintre dumneavoastră va fi inițiatorul. După ce el se mișcă, celălalt trebuie să-i răspundă sau să-i urmeze mișcarea cu una personală, fie reproducând-o „în oglindă”, fie în stilul unui partener clasic de dans. După un timp, schimbați rolurile. Observați multiplele variații și relații diferite care apar și bucurați-vă de ele. Această activitate nu trebuie grăbită, ci lăsată să se dezvolte de la sine.

Scrisul. De obicei, este o activitate adecvată copiilor mai mari. Scrieți și lăsați-l și pe copilul dumneavoastră să scrie scurte relatări, poezii sau eseuri despre experiența meditației și vizualizării. Puteți chiar scrie o scurtă povestire care se desfășoară în interiorul vizualizării, sau continuă din aceasta. Arătați-vă reciproc ceea ce ați scris (fără să emiteți judecăți calitative), dacă amândoi doriți s-o faceți.

Albumul. Poate că doriți să alcătuiți un album al proceselor dumneavoastră de meditație și vizualizare. În acest album puteți desena, scrie, lipi fotografii sau imagini care vă plac, decupate din reviste – în general, puteți face tot ceea ce simțiți că vă poate susține și exprima vizualizările, intențiile și obiectivele.

Desenatul în paralel. Întindeți pe podea sau pe masă o coală mare de hârtie și așezați-vă în fața ei; copilul dumneavoastră stă vizavi. Începeți să desenați – improvizând –, fiecare din capătul său. În timp ce desenați, discutați despre cele simțite azi în timpul meditației și al procesului de vizualizare. Ca fundal, puteți pune o muzică pentru a menține atmosfera cât mai firească și mai relaxată. Observați în ce punct se contopesc desenele și cum decideți să le uniți. Cum devin ele, în cele din urmă, un singur desen?

ÎMPĂRTĂȘIREA

Când ați terminat procesele de meditație și de vizualizare creativă – și activitatea creativă –, poate fi extrem de util să vă împărtășiți unele experiențe pe care le-ați avut în decursul lor. Deși majoritatea copiilor (și adulților!) se bucură de asemenea împărtășiri, este important să fie un proces voluntar. În cazul în care, într-o zi, copilul nu dorește să împartă cu dumneavoastră respectivele experiențe, nu insistați. De asemenea, nu uitați: nu judecați nimic din ceea ce se împărtășește, în nici un fel.

Împărtășirea poate fi realizată în mai multe moduri. Din experiența mea, vă pot spune că este necesară o anumită structură sau metodă, pentru ca toți să beneficieze în mod egal. Structura poate, totodată, contribui la obținerea de beneficii comune, familiale sau de grup, cum ar fi comunicarea îmbunătățită.

În continuare, sunt prezentate câteva metode de împărtășire pe care le consider atât benefice, cât și plăcute. Indiferent de cea pe care o veți alege, rezervați timp suficient ca s-o puteți încheia.

1. *De la inimă la inimă.* Este o metodă pentru două persoane, benefică mai cu seamă când anterior ați făcut o meditație în care toată atenția a fost concentrată asupra inimii și a sentimentului de iubire (vezi capitolul „Concentrarea și meditația”). În împărtășirea „de la inimă la inimă”, o persoană vorbește, împărtășindu-și experiența cât mai detaliat cu putință. Cealaltă persoană ascultă, în timp ce *simte* iubire și trimite iubire, permanent, din inima sa spre inima vorbitorului. Când împărtășirea este completă, ascultătorul repetă – cu cuvintele sale – ceea ce s-a împărtășit. Apoi, schimbați rolurile și repetați întregul proces. Încercați să rețineți sentimentul de iubire și să-l trimiteți spre cealaltă persoană, pe toată durata procesului.

2. *Cristalul.* Metoda este utilă atunci când cineva nu-i sigur dacă dorește să împărtășească, sau când, din diverse motive, dorește să împărtășească de mai multe ori. Totodată, metoda poate fi utilizată la îmbunătățirea capacităților de ascultare. Participanții stau în cerc; dacă sunt doar doi, stau față în față. Puneți în mijlocul cercului un cristal – poate fi orice tip de

cristal. Cel care dorește să împărtășească ia cristalul în mână și-l ține, în timp ce vorbește. Când termină, pune cristalul la loc, în centrul cercului, pentru următorul vorbitor. Numai persoana care ține cristalul are voie să vorbească; ceilalți participanți îi acordă toată atenția lor.

3. *Cercul.* Este o metodă utilă pentru grupurile de minimum trei persoane. Toți stau în cerc, iar o persoană își împărtășește experiența pentru o perioadă limitată de timp. După aceea, urmează cel din dreapta sa, cu propria experiență... și așa mai departe, până ce toți din cerc și-au împărtășit experiențele. Fiecare trebuie să împărtășească atât cât dorește – i se permite să vorbească liber, fără să fie întrerupt. Este important ca toți să asculte cu atenție.

Nu uitați – în cele trei procedee prezentate (sau în oricare alte procedee de ascultare și împărtășire):

1. *Nu întrerupeți!*
2. *Nu judecați!*
3. *Ascultați cu dragoste și compasiune!*

REVĂRSAREA

Revărsarea este importantă pentru sporirea senzației de apartenență la un tot mai mare – o modalitate semnificativă și valoroasă de a încheia ședința de vizualizare creativă.

Iată, în continuare, câteva procedee simple de revărsare care pot fi utilizate indiferent de vârstă.

REȚEAUA IUBIRII

Pentru un grup de minimum trei persoane. Stați în cerc și respirați profund, de câteva ori, la unison. „Conduceți” exercițiul de respirație.

Simțiți ritmul respirației. Înăuntru (inspirați) și afară (expirați). Înăuntru (inspirați) și afară (expirați). Simțiți cum respirația voastră are același ritm cu a tuturor celor din cameră... Acum, ascultați-vă bătăile inimii. Imaginați-vă sau simțiți că inima vă bate în același ritm cu al celorlalți din cameră... simțiți toate inimile bătând în același ritm... bătând laolaltă... Acum, menținând atenția asupra inimii, gândiți-vă la ceva sau cineva care vă face să simțiți dragoste... Simțiți dragostea din inimile voastre... Acum, imaginați-vă un fir de lumină trandafirie, caldă și minunată, revărsându-se din inima voastră în inima celui din stânga... Acum, imaginați-vă un alt fir de lumină trandafirie, caldă și minunată revărsându-se din inima voastră în inima celui din dreapta... Acum, imaginați-vă un alt fir de lumină trandafirie, caldă și minunată revărsându-se din inima voastră în inima celui din față... (Repetăți, până ce toți au trimis lumina din inimă spre toți ceilalți din cerc)... Acum, trimiteți o parte din dragostea aceea pe care o aveți în inimă, prin firele de lumină trandafirie, caldă și minunată, spre inimile tuturor din cerc... Simțiți dragostea curgând... din inimile voastre și în inimile voastre... Acum, reveniți cu atenția la respirație... simțiți ritmul lent și relaxat al respirației voastre contopindu-se cu cel al tuturor din cerc... Deveniți conștienți de încăperea din jurul vostru și, când sunteți gata, deschideți ochii.

IUBIREA UNIVERSALĂ

Pentru unul sau mai mulți copii. Stați confortabil și închideți ochii.

Respirați profund de câteva ori, până vă simțiți relaxați și confortabil... Acum, inspirați adânc și simțiți energia universului prin creștetul capului. Simțiți-o cum coboară până în inimă și v-o umple cu iubire... Acum, eliberați-o în univers, din inimile voastre. Inspirați din nou, absorbind iubirea universală și energia prin creștetul capului și revărsând-o în exterior prin inimă. Din nou... absorbiți iubirea universală, energia și înțelepciunea... prin creștetul capului și revărsați-o prin inimă... Simțiți cum corpul vi se umple de iubire universală... simțiți cum spațiul din jurul corpului se umple de iubire universală... Inspirând și expirând, simțiți cum toată camera în care vă aflați se umple cu iubire universală, energie și înțelepciune... Simțiți cum toată clădirea se umple de iubire universală... Inspirați și expirați și simțiți cum toată regiunea din jurul clădirii se umple cu iubire universală, energie și înțelepciune... Simțiți cum se umple orașul... apoi întreaga țară... cum totul se umple de iubire universală, energie și înțelepciune. Inspirați prin creștetul capului, expirați prin inimă și simțiți cum întregul continent se umple de iubire universală... Simțiți-o cum se răspândește în întreaga lume... Acum, simțiți iubirea universală, energia și înțelepciunea umplând complet universul... simțiți uniunea, iubirea, înțelepciunea și energia... și revărsați iubire și energie tămăduitoare spre toți oamenii din această cameră... spre toți oamenii din această țară și spre toți oamenii din întreaga lume... spre situațiile și spre locurile unde simțiți că sunt necesare... Toți și toate sunt legate între ele... Acum reveniți cu atenția la respirație... simțiți ritmul lent și relaxat al respirației voastre contopindu-se cu al tuturor celor din cameră... Deveniți conștienți de încăperea din jurul vostru și, când sunteți gata, deschideți ochii...

DE AICI, ÎNCOTRO?

După ce ați testat toate procedeele din această carte și le-ați descoperit pe cele mai potrivite pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră, poate veți dori să explorați mai departe conceptul de vizualizare creativă. Poate că deja ați devenit conștient, grație experienței personale sau prin experiența copilului, de posibilitățile incredibile ce vi se deschid atunci când folosiți activ vizualizarea creativă în viața dumneavoastră.

Eu am explorat-o și continui să o explorez, tot mai încântată și uimită, descoperind întruna noi profunzimă și dimensiuni ale puterii ei. Și mai remarcabil este noul nivel pe care vizualizarea și mintea îl pot atinge atunci când sunt autorizate de inimă. Prin angajarea inimii, se obține o amplificare ce oferă experienței în domeniul imaginației sau vizualizării puteri suplimentare de manifestare.

Dacă doriți să explorați în continuare procedeul – eu vă recomand din toată inima să-o faceți –, există multe cărți minunate despre vizualizarea creativă. În privința puterilor inimii, deși conștiința puterii iubirii are vechimea omenirii, prea puțină atenție a fost acordată până acum cercetărilor neoficiale sau științifice ale acestei metode extraordinare. În prezent, Institutul HeartMath din California efectuează cercetări extensive asupra puterii inimii și a felului în care sentimentele de iubire și grijile ne afectează pe noi și sănătatea noastră.

Vizualizarea creativă cunoaște succesul actual fiindcă poate funcționa la toate nivelurile: mental, fizic, emoțional și spiritual. Sper realmente că această carte v-a trezit curiozitatea – a dumneavoastră și a copilului dumneavoastră – în suficientă măsură pentru a încuraja explorarea ulterioară a acestor niveluri de vizualizare creativă și a altora mai subtile.

Fie ca imaginația copilului dumneavoastră – și, desigur, a dumneavoastră – să devină o „Forță” care să vă îmbogățească și să vă întărească viețile!

BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ

PENTRU COPII

The Crystal Lady, Deborah Rozman PhD, Planetary Publications, 1991.

O încântătoare carte de povești pentru vârste de peste 5 ani, care îi introduce pe copii în minunata lume a inimii. Copiii vor fi impresionați de ilustrații!

Snow Ghosts, Christopher Gilmore, Atma Ents, 1990.

O încântătoare fabulă pentru toate vârstele.

Spiritual Teachings for Children, Jenny Dent, White Eagle Publishing Trust, 1982.

O serie de patru cărți pline de glume, proiecte și meditații pentru copii de toate vârstele.

Every Day Can Feel Like Christmas, Paula Elliot, Planetary Publications, 1992.

O carte colorată, cu povești, care îi învață pe copii cum poți să simți că este Crăciun în fiecare zi. Pentru copii de peste trei ani.

50 Simple Things Kids Can Do to Save the Earth, John Javna, The Earth Works Group, 1990.

O carte deosebită, plină de experimente, fapte și lucruri impresionante pentru copii – și adulți! Această carte oferă copiilor încredere și sentimentul că au puterea de a face singuri alegerea. Multe dintre aceste activități pot fi utilizate ca activități creative în cadrul unei ședințe de vizualizare creativă.

Teen Self Discovery, Doc Lew Childre, Planetary Publications, 1992.

O carte scrisă pentru adolescenți (americani), despre respectul de sine, siguranța personală și dezvoltarea interioară. Concepută în limbajul adolescenților, cartea îi introduce pe tineri în esența propriilor sentimente, ghidându-i în construirea unei imagini proprii pozitive.